पर्सनैलिटी डेवलपमेंट गाइड

प्रियांशु शेखर

VISIT…

पर्सनैलिटी डेवलपमेंट गाइड

प्रियांशु शेखर

प्रतिभा प्रतिष्ठान, नई दिल्ली

जीवन के विविध रंगों को
समेटकर अपनी
पर्सनैलिटी का विकास
करने के लिए इच्छुक
हर इनसान को

विषय-वस्तु

अपनी बात

प्रस्तावना

1. पर्सनैलिटी के प्रकार

2. पर्सनैलिटी डेवलपमेंट

3. ओजस्वी व्यक्तित्व

4. व्यक्ति की 'अभिनव छवि'

5. स्वयं को प्रोत्साहित करें

6. चुंबकीय आकर्षण

7. पहली बार में ही प्रभावित करें

8. जो सोचें, वह हासिल करें

9. वार्तालाप संबंधी कौशल

10. सकारात्मक सोच

11. क्रोध और तनाव को करें बाय-बाय

12. प्रभावी लीडरशिप एवं गुणवत्ता कौशल

13. लेखन शैली

14. टाइम मैनेजमेंट

15. अपनी आत्मशक्ति को पुलकित करें

16. अपनी कमजोरियाँ पहचानें

17. हीन-भावना से मुक्त हों

18. हम होंगे कामयाब

19. अपने बारे में शानदार महसूस करें

20. सही बॉडी लैंग्वेज का उपयोग करें

21. अच्छी आदतें ग्रहण करें

22. पारस्परिक संबंध मजबूत करें

23. अपनी सामाजिक क्षमताएँ बढ़ाएँ

24. अच्छे दोस्त अवश्य बनाएँ

25. लोगों के साथ संपर्क बनाए रखें

26. आत्मविश्वास विकसित करें

27. नकारात्मक लोगों से व्यवहार

28. नकारात्मक विचारों को बाहर करना

29. नाम याद रखें

30. सफलता क्या है?

31. संकटों पर विजय हासिल करें

32. अतीत पर विजय प्राप्त करें

33. एकाग्र मन की शक्ति

34. एकाग्रता का अभ्यास

35. सफल लोगों से सीखें

36. कॅरियर प्लान करें

37. सफलता के रहस्य

38. सफल व्यक्तियों की 15 विशेष आदतें

39. प्रेशर का जमकर सामना करें

40. पर्सनैलिटी डेवलपमेंट के टिप्स

अपनी बात

कहते हैं कि आपकी सफलता की पहली सीढ़ी आपके व्यक्तित्व या पर्सनैलिटी से होकर गुजरती है। किसी से भेंट-मुलाकात के समय सबसे पहले जो चीज दिखाई देती है, वह आपका व्यक्तित्व ही होता है। व्यक्तित्व वह दर्पण है जो हमारे अंतर्मन की तसवीर होता है। कई बार व्यक्तित्व से ही हम किसी के बारे में अच्छी या बुरी धारणाएँ बना लेते हैं। दरअसल, हमारा व्यक्तित्व एक चुंबक के समान होता है, जो आस-पास के लोगों पर प्रभाव डालता है। जितने हम सकारात्मक अथवा पॉजिटिव एनर्जी से भरे होंगे, उतना ही हमारा व्यक्तित्व प्रभावशाली होगा।

हम अनेक सकारात्मक विचारों की उपयोगी ऊर्जा को ग्रहण करके अपने व्यक्तित्व को प्रभावशाली बना सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले हमें आशावादी बनना होगा और अपने सारे नकारात्मक या नैगेटिव विचारों को त्यागना होगा। साथ ही जीवन में केवल सकारात्मक विचारों को जगह देनी होगी। यदि किसी स्थान पर दु:ख और सुख दोनों चीजें हों तो 'दु:ख' शब्द का हमें उच्चारण भी करने से बचना होगा। हमें केवल सुख को देखना होगा। केवल उजले पक्ष को साथ लेकर चलना होगा। यह स्मरण रखें कि उजाले की एक महीन किरण भी अँधेरे को चीरकर रख देती है।

क्रोध, हीन, भावना, अविश्वास, नकारात्मक प्रवृत्ति, ईर्ष्या, द्वेष, अस्थिरता, अधीरता, आलस्य, असमर्पण इत्यादि दोष व्यक्तित्व विकास के मार्ग के अवरोधक हैं। इन्हें कुचलकर रख दें और केवल अपने लक्ष्य पर निगाह रखें। आपका लक्ष्य होना चाहिए—सकारात्मक व्यक्तित्व विकास। जब आप अपने उपर्युक्त विकारों को शांत कर देंगे तो आपका व्यक्तित्व स्वत: ही सफलता की चाबी बन जाएगा। अपने विकारों से मुक्त होना जरा भी कठिन नहीं है। बस, आपको अपने मन को यह समझाना है कि अब से आप क्रोध नहीं करेंगे, ईर्ष्या नहीं करेंगे, हीन भावना को मन में नहीं पालेंगे आदि-आदि। फिर जब भी आप इन विकारों के आवेग में बहने लगें तो अपने संकल्प को याद करें, आपका मन स्वत: शांत हो जाएगा।

स्मरण रखें, हमें मन को अपना गुलाम बनाना है, खुद मन का गुलाम नहीं बनना है। कहा गया है—'मन के हारे हार है, मन के जीते जीत।' इसलिए इस मन को पालना सीखें, फिर जीत आपकी होगी। 'पर्सनैलिटी डेवलपमेंट' आपका होगा।

संत-महापुरुषों का इतिहास बताता है कि उन्होंने अपनी नकारात्मक ऊर्जाओं पर नियंत्रण कर इतिहास में स्थान बनाया। महात्मा गांधी को अंग्रेजों ने रेल के डिब्बे से बाहर फिंकवाया तो गांधीजी भड़के नहीं, उन्होंने उसे नकारात्मक ऊर्जा में बदल दिया और वे मानव से महात्मा बन गए। क्या होता यदि वे आग-बबूला हो उठते?

प्रस्तुत पुस्तक में 'पर्सनैलिटी डेवलपमेंट' के उन तमाम उपकरणों की चर्चा है, जिनके द्वारा आप सहजता से स्वयं को 'साधारण' से 'खास', 'नैगेटिव' से 'पॉजिटिव' और 'अप्रभावी' से 'प्रभावी' शख्सियत में ढाल सकते हैं। बिलकुल आसान है ऐसा करना—आरंभ तो कीजिए।

—प्रकाशक

प्रस्तावना

क्या होता है पर्सनैलिटी डेवलपमेंट?

एक सकारात्मक मानसिकता जीवन के सभी क्षेत्रों में हमारे लिए सहायक सिद्ध हो सकती है। आत्मविश्वास से भरे होने और अंदर से खूबसूरत महसूस करने का हमारी शारीरिक दिखावट, हमारे रूप-रंग से कोई संबंध नहीं है। आपने अपने बचपन में देखा होगा कि किस तरह कुछ बच्चे हमेशा सबका ध्यान अपनी तरफ खींच लेते हैं या उन्हें सौंपे गए किसी भी कार्य के माध्यम से हमेशा दूसरों से आगे निकल जाते हैं। यह मुख्यत: इसलिए है, क्योंकि हर व्यक्ति की पर्सनैलिटी अलग होती है। स्पष्ट है कि हर व्यक्ति वैसा ही अथवा समान नहीं हो सकता।

अत: पर्सनैलिटी डेवलपमेंट का आखिर अभिप्राय क्या है? पर्सनैलिटी डेवलपमेंट के लिए आपको विभिन्न तत्त्वों पर विचार करना होगा, ताकि आपके जीवन पर उसका एक सकारात्मक प्रभाव हो। पर्सनैलिटी डेवलपमेंट पूरी तरह आपके व्यक्तिवाद से संबंध रखता है और इस बात से भी कि आप किस तरह अपनी भावनाओं को काबू में रखकर एक ऐसे ढंग से काम करते हैं, जो आपके लिए अत्यधिक लाभदायक होता है। जब हम सोचते हैं और विश्लेषण करते हैं कि हमारे आस-पास के लोगों ने किस तरह बरताव किया है या प्रतिक्रिया की है, हम असलियत में यह जाने बिना कि हम क्या कर रहे हैं, एक तरह से उनकी पर्सनैलिटी का अनुमान लगाने का प्रयास कर रहे होते हैं। कोई भी पर्सनैलिटी की हमारे अंदर के उन विचारों एवं भावनाओं से निर्मित होता है, जो किसी विशेष व्यवहार में परिणत हो सकते हैं।

पर्सनैलिटी डेवलपमेंट अनेक तरीकों से स्थितियों के प्रति हमारे दृष्टिकोण को बदल सकता है और हम जो कुछ भी करते हैं, उसमें हमें सफलता दिला सकता है। ऐसा होने पर हम किसी भी कार्य में बेहतर परिणाम प्राप्त कर सकते हैं- व्यावसायिक रूप से या निजी रूप से।

क्या आपने वास्तव में सोचा है कि जो भी कार्य आपको सौंपा जाता है, उसके बारे में आपका दृष्टिकोण क्या होता है? क्या आपको सामान्यतया अपनी क्षमताओं के संबंध में संदेह होता है? सकारात्मक सोच पर्सनैलिटी डेवलपमेंट से संबंधित एक प्रमुख पहलू है। यह परिणामों में परिवर्तन करने और आपको वास्तव में सुनिश्चित परिणामों की ओर ले जाने में सहायक हो सकता है। अपने अंदर गहरा विश्वास रखकर शुरुआत करें। इससे आप अपने लिए अधिक अच्छे अवसर उत्पन्न कर सकेंगे और अपने जीवन में एक उन्नत परिवर्तन ला

सकेंगे। यदि आपको कभी इस बात से अचंभा हुआ है कि कुछ लोग बहुत कम प्रयास करके भी कैसे सफल हो जाते हैं तो समझ लें कि इसका एकमात्र कारण सकारात्मक मनोवृत्ति अथवा मानसिकता है। अगर किसी भी विषय के प्रति आप सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाते हैं तो उसमें आपको सफलता मिलना भी निश्चित है। पर्सनैलिटी डेवलपमेंट का यह पहलू आपको कोई भी कार्य आत्मविश्वास के साथ करने में मददगार साबित होता है और उसके फलस्वरूप जरूरी गुण उत्पन्न होते हैं। अत: अपनी योग्यताओं में सदैव पक्का विश्वास रखें और जब कोई कहे कि आप अमुक कार्य नहीं कर सकते, उसे तभी पलटकर जवाब दें, 'हाँ, मैं कर सकता हूँ।'

अपने कार्यों एवं उत्तरदायित्वों के बारे में स्वयं को हमेशा प्रेरित करें। सफल लोग अपनी मंजिल पर इसलिए पहुँच जाते हैं, क्योंकि उनके अंदर हमेशा एक सतत प्रेरक-शक्ति थी और जब भी वे ऐसा महसूस करते कि उन्होंने बहुत अच्छा काम किया है, वह शक्ति उन्हें अगली बार और भी अच्छा करने के लिए प्रोत्साहित करती थी। जब-जब आपको ऐसा लगे कि आपकी हिम्मत जवाब दे रही है और आप किसी कार्य या संबंध से हाथ छुड़ाना चाहते हों, तब-तब यह जरूरी हो जाता है कि आप अपने लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करें और समस्या का हल निकालने की चेष्टा करें, न कि उससे पीठ फेर लें। इससे आपका भय भी निकल जाएगा और आप नए-नए रास्ते भी खोज पाएँगे।

अपनी सभी योग्यताओं के बारे में विचार करें। ऐसा करने से आपको अपने पर्सनैलिटी को निखारने में मदद मिलेगी। पर्सनैलिटी डेवलपमेंट का अभिप्राय यही है कि आप खुद को बेहतर ढंग से प्रस्तुत कर सकें और आपने जो लक्ष्य अपने सामने रखे हैं, उनके बारे में आपके अंदर आत्मविश्वास हो। यह तभी संभव होगा, जब आप अपने नकारात्मक पहलुओं पर ध्यान न देकर अपनी क्षमताओं का अधिकतम उपयोग करेंगे। अपने सभी सकारात्मक गुणों की एक सूची बना लें। अपनी हिम्मत बढ़ाते रहें, अगर आप सोचते हैं कि किसी कार्य में आपको कोई समस्या आ रही है तो धैर्य रखें और तरीके से सोचें। इस तरह आप अपनी समस्याओं का समाधान आसानी से कर सकेंगे।

आपकी मुद्रा आपके बारे में बहुत कुछ कह सकती है। जैसा कि आप अच्छी तरह जानते हैं, पर्सनैलिटी डेवलपमेंट का संबंध इस बात से है कि आप स्वयं को आत्मविश्वास के साथ प्रस्तुत कर सकें। आपके बारे में आपकी शारीरिक भाषा बहुत कुछ दरशा सकती है। बॉडी लैंग्वेज आपके पर्सनैलिटी डेवलपमेंट का एक हिस्सा है। इसमें कई चीजें शामिल हैं, जैसे कि आपकी मुख-मुद्रा, हाव-भाव, आपके बैठने का तरीका और किसी दूसरे व्यक्ति की बात पर आपका प्रतिक्रिया जाहिर करने का ढंग। अपना बॉडी लैंग्वेज विकसित करें, इस तरह कि आप स्वयं को बेहतर तरीके से प्रस्तुत कर सकें। बोलते समय दृष्टि-संपर्क बनाए रखें। अगर कोई एक व्याख्यान दे रहा हो तो सीधे बैठें और कुछ बातों के समर्थन में शालीनता से सिर झुकाकर अपनी सहमति प्रकट करें और सुनिश्चित करें कि आपने पूरी गर्मजोशी से हाथ मिलाया है। सही बॉडी लैंग्वेज से यह पता चलता है कि आपकी पर्सनैलिटी से आत्मविश्वास झलक रहा है।

प्रभावी होने के लिए आवश्यक है कि आप न केवल स्वयं के ऊपर काम करें, बल्कि अपने आस-पास के कुछ पहलुओं पर भी काम करें। लोगों को किस तरह सँभाला जाए, यह सीखना भी पर्सनैलिटी डेवलपमेंट से संबंध रखनेवाला एक महत्त्वपूर्ण पहलू है। कोई सामान्य मामला लें, जो आपके कार्यस्थल पर आपके सामने आया हो। कुछ लोग हैं, जो आपकी तुलना में बेहतर परिणाम हासिल कर सकते हैं। ये लोग कोई कार्य आपकी अपेक्षा से शीघ्रतर करा सकते हैं, क्योंकि वे जानते हैं कि उन्हें उस कार्य से संबंधित किसी स्थिति या लोगों से किस तरह पेश आना है। नेतृत्व करना या उस स्तर तक पहुँचना भले ही आसान कार्य न हो, लेकिन यह कोई असंभव कार्य भी नहीं है। हालात के बारे में आलोचना और शिकायत करने से जितना बचेंगे उतना ही अच्छा होगा। अपना दृष्टिकोण निष्पक्ष रखें और अपने इर्द-गिर्द लोगों में वास्तविक रुचि लें। सफल

नेता वही कहलाता है, जो जानता है कि लोगों को ठीक से किस तरह सँभालना है और आप अपने कार्यस्थल में चारों तरफ घूम-देखकर पता लगा सकते हैं कि सशक्त अथवा प्रभावकारी व्यक्ति किस तरह अपना काम उन लोगों की तुलना में आसानी से करा लेते हैं, जिन्हें अपने कार्य में समन्वय स्थापित करने के लिए झुकना पड़ता है। इसका सीधा सा कारण यह है कि एक व्यक्ति के रूप में लोग उसे अधिक पसंद नहीं करते हैं। सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाकर लोगों के साथ व्यवहार करने से आपके आस-पास के लोगों की सोच भी सकारात्मक हो सकती है और एक उल्लासपूर्ण वातावरण का निर्माण किया जा सकता है। अपने अधिकार, अपने प्रभुत्व का प्रयोग सावधानी से करें और दूसरों को भी इज्जत दें। प्रभावकारी व्यक्तित्व विकसित करने से आप दूसरे लोगों पर बेहतर प्रभाव डालने में समर्थ हो सकते हैं और अपने सहकर्मियों के साथ भी घनिष्ठ संबंध बना सकते हैं।

पर्सनैलिटी डेवलपमेंट पर ध्यान केंद्रित करने से आपको अपने जीवन में अनेक समस्याओं को हल करने में आसानी होगी। वे समस्याएँ, जो बहुत बड़ी नजर आती हैं, अचानक बहुत छोटी दिखने लगेंगी। अपने मन में हमेशा दृढ़ एवं नवीन विचारों को जगह दें।

याद रहे, आप जिस तरह स्वयं को प्रस्तुत करेंगे, हालात भी आपके प्रति अधिकतर वैसा ही रुख करेंगे। इसलिए पर्सनैलिटी डेवलपमेंट के सफल उपायों से हालात को अपने पक्ष में करना सीखें।

—प्रियांशु शेखर

1

पर्सनैलिटी के प्रकार

जाने-माने व्यवहारवादी वैज्ञानिकों तथा मनोविज्ञानियों ने अनेक प्रकार की पर्सनैलिटी की पहचान की है। सामान्यत: आप नौ प्रकार की पर्सनैलिटी पाते हैं — पूर्णतावादी, मददगार, स्वच्छंदतावादी, कामयाब, दबंग, जिज्ञासु, साहसिक, प्रेक्षक और सुलहकार। उनके अपने-अपने व्यक्तित्व की अनोखी विशेषताएँ होती हैं।

पूर्णतावादी व्यक्तित्व

पूर्णता में विश्वास रखनेवाला व्यक्ति यथार्थवादी, कर्तव्यनिष्ठ और चरित्रवान् होता है। ऐसे व्यक्ति के साथ निर्वाह तभी हो सकता है, जब आप अपने हिस्से की जिम्मेदारियाँ खुद सँभालें, ताकि सारे काम का बोझ उस पर ही न पड़ जाए। आपको उसकी उपलब्धियों को स्वीकारने की आवश्यकता है। बेहतर होगा कि आप पूर्णतावादी को बता दें कि आप उसकी सलाह का सम्मान करते हैं। पूर्णतावादी व्यक्ति दूसरों से भी यह अपेक्षा रखते हैं कि उनकी तरह वे भी निष्पक्ष, ईमानदार और लिहाज करनेवाले हों।

कोई भी पूर्णतावादी चाहेगा कि वह आत्म-अनुशासित हो और बहुत कुछ हासिल करने योग्य हो। वह विश्व को बेहतर बनाने के लिए कठिन परिश्रम करना चाहेगा और इसके लिए वह अपने काम एवं नैतिकता के स्तरों को ऊँचा बनाए रखेगा। वे हर काम समझदारी से करते हैं, जिम्मेदारी से करते हैं और पूरी निष्ठा से करते हैं।

मददगार व्यक्तित्व

मददगार व्यक्ति स्नेहिल सरोकार रखनेवाले, प्रोत्साहित करनेवाले और दूसरों की आवश्यकता के प्रति संवेदनशील होते हैं। उनके साथ अच्छी निभ सकती है, यदि आप उन्हें बता दें कि आप उनकी कद्र करते हैं। वे चाहेंगे कि आप उनके साथ हँसी-मजाक में शामिल हों। वे यह भी आशा करेंगे कि आप उनकी समस्याओं में दिलचस्पी दिखाएँ, हालाँकि वे आपकी समस्याओं में भी रुचि लेने

की कोशिश करेंगे। उनकी इच्छा आपको यह जताने की होती है कि वे आपके लिए कितने महत्वपूर्ण एवं विशेष व्यक्ति हैं।

मददगार व्यक्ति इस योग्य होना चाहते हैं कि वे लोगों के साथ आसानी से घुल-मिल सकें और उनके जीवन को बेहतर बना सकें। वे उदार, फिक्रमंद और भाव-प्रबल होते हैं। वे दूसरों की भावनाओं एवं परिप्रेक्ष्य के प्रति संवेदनशील होते हैं। वे विनोदप्रिय होते हैं और आमतौर पर हँसी-मजाक करते रहते हैं।

सफल व्यक्तित्व

सफलता हासिल करने में विश्वास रखनेवाले व्यक्ति ओजस्वी, आशावादी, आत्मविश्वासी और लक्ष्योन्मुखी होते हैं। एक कामयाब व्यक्ति की अपने सहकर्मियों के साथ अच्छी निभती है। वह ईमानदार लोगों को पसंद करता है, लेकिन अनुचित आलोचना या मैत्रीपूर्ण और शांतिपूर्ण समझौता उसे नहीं भाता। आप उस पर नकारात्मक भावनाओं का भार नहीं डाल सकते हैं। वह आशावादी, मित्रवत् व प्रसन्नचित्त होना पसंद करता है और अपने परिवार के लिए वसीयत छोड़ने की चाह रखता है।

क्या कुछ चल रहा है, उसे हर बात की खबर होनी चाहिए। कामयाब लोगों को समस्या तब आती है, जब अकुशल तथा अयोग्य लोगों से उनका पाला पड़ता है। उन्हें विफल होने या सफलता न मिलने का भय जकड़े रहता है।

जिज्ञासु

जिज्ञासु व्यक्ति जिम्मेदार एवं विश्वसनीय होते हैं। वे परिवार, मित्रों, समूहों एवं उद्देश्यों के प्रति निष्ठा को महत्त्व देते हैं। उनके व्यक्तित्व की विशेषता होती है कि कभी तो वे बहुत चुप रहते हैं और कभी बोलने पर आते हैं तो सारी सीमाएँ तोड़ देते हैं। जिज्ञासु व्यक्ति सीधी और स्पष्ट बात करता है। वह चाहता है कि दूसरे उसको ध्यान से सुनें। आपसे अपेक्षा की जाती है कि आप उसे बार-बार यह जताएँ कि 'हमारे बीच सबकुछ ठीक है' और उसके चिंताग्रस्त रहने से उसके बारे में कोई धारणा न बनाएँ। वह परिवार एवं मित्रों के प्रति प्रतिबद्ध और वफादार होता है, दूसरों के प्रति जिम्मेदार एवं परिश्रमी, दयालु, सीधा एवं स्वाग्रही होता है।

साहसिक

साहसिक व्यक्ति ओजस्वी, जीवंत और आशावादी होते हैं। वे विश्व के प्रति योगदान करना चाहते हैं। एक साहसिक व्यक्ति संग-साथ, प्रेम और स्वतंत्रता का इच्छुक होता है। वह आपको उत्साहवर्धक बातचीत एवं हँसी-मजाक में शामिल करना चाहता है और अपेक्षा रखता है कि आप उसकी शानदार भावी योजनाओं की सराहना करें तथा उसकी कहानियों को सुनें। वह आशावादी होता है और जीवन की समस्याओं से निरुत्साहित नहीं होता। वह स्वाभाविक और मनमौजी होता है।

दृढ़ निश्चयी

दबंग व हठी व्यक्ति सीधी बात कहनेवाले, आत्मनिर्भर, आत्मविश्वासी और संरक्षणात्मक होते हैं। दबंग व्यक्ति आपकी हिमायत में खड़ा होता है। आत्मविश्वास से भरा होता है, सशक्त और स्पष्ट होता है। वह संवेदनशील होता है और अपनी भावनाओं को आपके सामने जाहिर करता है तथा अकसर आपकी कोमल, संवेदनशील भावनाओं की कद्र करता है।

वह एकांतप्रिय होता है। वह अपने योगदान के बारे में सुनने के लिए उत्सुक रहता है लेकिन अपनी झूठी प्रशंसा नहीं करता। उसे आजाद और आत्मनिर्भर रहना पसंद है। वह जिम्मेदारी ग्रहण करता है और चुनौतियों का सामना करने के लिए सदैव तैयार रहता है। वह साहसी, स्पष्टवादी, ईमानदार होता है और जो लोग उसके करीब होते हैं, उनकी मदद करता है, हिम्मत बढ़ाता है तथा उन्हें सुरक्षा प्रदान करता है।

सुलहकार

शांति-स्थापक अथवा सुलह करानेवाले, ग्रहणशील, भले स्वभाववाले और सहायक होते हैं। वे दूसरों के साथ और अपने परिवेश में घुल-मिलकर रहना पसंद करते हैं। सुलहकार अपेक्षाएँ नहीं रखता, न ही वह दबाव में आता है। अगर आप उससे कुछ कराना चाहते हैं तो आप किस तरह कहेंगे, यह बात महत्त्व रखती है। वह धैर्य से सुनता है और मदद करने के लिए तत्पर रहता है, लेकिन उसे पसंद नहीं कि आप उसकी अच्छी नीयत का लाभ उठाएँ।

उसके साथ व्यवहार करना आसान है, बशर्ते कि उसे साफ-सफाई करने तथा निर्णय करने के लिए समय दिया जाए। अच्छी चर्चा करना उसे पसंद है, लेकिन कोई विवाद पसंद नहीं। वह दूसरों का बहुत लिहाज करता है और उनके लिए चिंतित रहता है। वह एक भले मध्यस्थ एवं सहायक की तरह व्यवहार करता

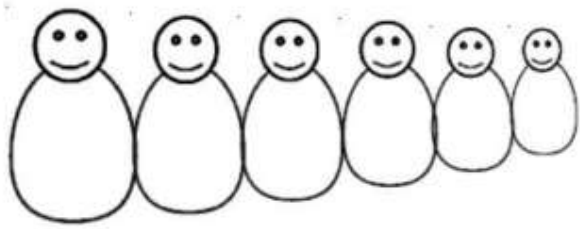
है वह भावनाओं से ओत-प्रोत, सुरुचि संपन्न होता है और अनिंदनीय तथा स्वीकार्य होता है।

2

पर्सनैलिटी डेवलपमेंट

पर्सनैलिटी डेवलपमेंट से सफलता की संभावनाएँ काफी बढ़ जाती हैं। अधिकतर लोगों में यह भावना होती है कि उनके अंदर कुछ अपर्याप्तताएँ अर्थात् कमियाँ हैं, जिन्हें दूर किया जाना आवश्यक है। हमारे मन में नकारात्मक विचार आते रहते हैं, जो हमें बताते हैं कि हम किसी लायक नहीं हैं। हमें लगता है कि हम कभी सफल नहीं होंगे। हम दुर्भाग्य और निराशापूर्ण विचारों के आगे कुछ देख नहीं पाते। हम अपने बारे में हीन-भावना रखने लगते हैं, जो हमें आगे नहीं बढ़ने देती है।

कुछ लोगों में खुद को औरों से बेहतर दिखाने की प्रवृत्ति होती है। हो सकता है, यह उनकी सच्ची धारणा हो या फिर यह कभी-कभी किसी हीन-भावना को ढकने का प्रयास हो सकता है। कोई भी अपनी कमजोरियों को स्वीकार करना नहीं चाहता है। दूसरी ओर, घमंडी मानसिकतावालों को भी आमतौर पर पसंद नहीं किया जाता है।



आकर्षण और सम्माननीय व्यक्तित्व पाने के लिए जरूरी है कि अपने बारे में आप सही विचार रखें। दूसरे लोग उन्हें भाँप सकते हैं, जिनमें आत्मविश्वास का अभाव होता है। इसके फलस्वरूप उनके साथ आपके संबंध पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। वे उनकी भी थाह ले सकते हैं, जो लगता है कि उनको नीचा समझते हैं। इससे आप उन्हें जल्दबाजी में खारिज कर देंगे। अगर आप इस बारे में निश्चित नहीं हैं कि आप क्या हैं और आप क्या कर सकते हैं, तब तक आप दूसरों को प्रभावित नहीं कर सकते।

आप सफलता की सीढ़ी पर कितना ऊपर जा सकते हैं, यह बात बहुत सीमा तक आपके पर्सनैलिटी डेवलपमेंट पर निर्भर करती है। आपको विनम्रता और आत्म-सम्मान के बीच संतुलन बनाने की आवश्यकता है। विनम्रता का अभिप्राय यह

है कि अपने बारे में आप बड़ी मामूली राय रखते हैं। इसका मतलब है कि दूसरे लोग कुछ मामलों में आपसे बेहतर हैं, लेकिन कुछ अन्य मामलों में आप बेहतर हो सकते हैं। विनम्रता को अकसर कमजोरी समझा जाता है, अर्थात् यह कि आप अपने अधिकारों के लिए नहीं लड़ सकते।

विनयशीलता का अर्थ यह नहीं है कि आप खुद को कम समझें। अपने आपको बहुत तुच्छ समझना उतना ही गलत है जितना खुद को बहुत कुछ समझना। आपको चाहिए कि आप स्वयं को वैसा ही देखें जैसे आप वास्तव में हैं, अपनी क्षमताओं के साथ अपनी कमजोरियों को स्वीकार करते हुए। जिसे आप कमजोरी समझते हैं, वह आपकी ताकत भी बन सकती है। उसे केवल विकसित करने की जरूरत है। अपनी दुर्बलताओं से शरमाएँ नहीं। ईश्वर ने आपको दोनों चीजें दी हैं, आपके व्यक्तित्व में क्षमताएँ हैं तो कमियाँ भी हैं और आप इन दोनों पहलुओं के आईने में ही अपना असली रूप देख सकते हैं।

विनयशील होने का मतलब है—स्वयं को सही स्थान पर रखना, ईश्वर के नीचे और दूसरों के बराबर। प्रत्येक को बराबर बनाया गया है। कुछ बच्चों के माता-पिता इतने धनी होते हैं कि वे उन्हें बढ़िया-से-बढ़िया स्कूलों में भेज सकते हैं। उन्हें अवसर अधिक मिल सकते हैं; लेकिन जीने के अधिकार उनके पास आपसे अधिक नहीं हैं। आपको जीने के लिए संघर्ष करना पड़ सकता है, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि आप खुद को तुच्छ समझें।

बहुत से लोग हैं, जिन्हें हम महान् समझते हैं; लेकिन उन्हें भी भीषण समस्याओं को पार करना पड़ा था। हर कोई उचित आत्मसम्मान की इच्छा रखता है। आपको दूसरों की अपेक्षा खुद को श्रेष्ठ नहीं समझना चाहिए, बल्कि अपनी क्षमताओं में विश्वास रखना चाहिए। आत्मविश्वास में कमी आपको रोके रखेगी और कठिन कार्य नहीं करने देगी। अति-विश्वास आपको पर्याप्त तैयारियाँ करने से पहले ही परिस्थितियों से जूझने की ओर धकेल देगा। विनयशीलता और आत्मविश्वास के बीच संतुलन आपको पूर्णता प्रदान करता है।

ईश्वर किसी को भी बिल्कुल एक जैसा नहीं बनाता है। हर व्यक्ति अलग अनूठा होता है। उसके गुण और योग्यताएँ किसी भी दूसरे व्यक्ति से भिन्न होती हैं। आप इसलिए महत्त्वपूर्ण हैं, क्योंकि आपके जैसा कोई नहीं है। जरूरत इस बात की है कि आप अपने व्यक्तित्व और अपनी क्षमताओं को विकसित करें और पता लगाएँ कि जीवन के विशाल गोरखधंधों में आप कहाँ खड़े हैं।

विश्व में अनेक प्रकार के व्यक्तित्व हैं। आपका व्यक्तित्व चाहे जो हो आप उपयोगी हैं। महत्त्वपूर्ण बात यह है कि आप अपनी क्षमताओं का विकास करें, क्योंकि आपको पूर्ण बनाने के लिए ईश्वर आपके साथ काम करता है। सृष्टिकर्ता के बारे में आपकी धारणा से यह निश्चित होता है कि आप किस तरह उसकी सेवा करते हैं। अगर आपकी धारणा में खोट है, तो आप कहीं के नहीं रहेंगे।

3

ओजस्वी व्यक्तित्व

व्यक्तित्व का तात्पर्य व्यक्ति की विशेषताओं और उसके रूप-रंग से है; जैसे कि सोचने का तरीका, अनुभूति, व्यवहार, संप्रेषण योग्यता और शारीरिक वैशिष्ट्य अर्थात् शकल-सूरत। एक बच्चे को व्यक्तित्व के अनेक गुण अपने माता-पिता से विरासत में मिलते हैं। व्यक्ति के व्यक्तित्व की मूल रचना बाल्यकाल की प्रारंभिक अवधि में ही हो जाती है। परिवार और समाज में उसके अनुभव बहुत महत्त्वपूर्ण होते हैं। दोस्तों, अध्यापकों और स्कूल के वातावरण का भी सकारात्मक या नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। बच्चे का पालन-पोषण करते समय वयस्कों को बहुत सावधानी बरतनी चाहिए, क्योंकि बच्चे की मनोवृत्ति पर पड़े गहरे निशान हमेशा के लिए बने रह सकते हैं। बच्चे के अंदर सकारात्मक सोच विकसित करने के लिए माता-पिता को एक-दूसरे के साथ सकारात्मक व्यवहार करना चाहिए।

अच्छा प्रशिक्षण मिलने पर कोई भी बच्चा या वयस्क विचार-विनिमय अर्थात् संप्रेषण की चतुराई और विभिन्न विषयों को सीख सकता है, जैसे कि गाड़ी या कंप्यूटर चलाना। इसी तरह, पर्सनैलिटी डेवलपमेंट में प्रशिक्षण प्राप्त करने से किसी भी व्यक्ति के सामान्य और अद्वितीय गुणों (विशेषताएँ—जो एक को दूसरे से अलग करती हैं) में वृद्धि हो जाती है। पर्सनैलिटी डेवलपमेंट का शिक्षक एक व्यक्ति को सकारात्मक सोच का ढंग अपनाने, आत्मविश्वास प्राप्त करने, व्यवहार में सुधार करने, बेहतर संप्रेषण सीखने और एक स्वस्थ शरीर का विकास करने में उसकी मदद करता है।

एक आकर्षक व्यक्तित्व से हर कोई प्रभावित होता है और दूसरों को प्रभावित किए बिना आप आज के इस प्रतियोगी संसार में सफलता प्राप्त नहीं कर सकते। इसलिए पर्सनैलिटी डेवलपमेंट का महत्त्व बहुत अधिक बढ़ गया है। इन दिनों हर अच्छा पब्लिक स्कूल अपने छात्रों के पर्सनैलिटी डेवलपमेंट के बारे में सतर्क रहता है। कुछ वर्ष पहले तक भारत में पर्सनैलिटी डेवलपमेंट को कोई महत्त्व नहीं दिया जाता था। केवल बाहरी शक्ल-सूरत और काम में निपुणता पर जोर दिया जाता था। लेकिन अब समय बदल गया है। यह स्पर्धा और आर्थिक क्रांति का युग है। हालाँकि प्रगति के अवसर सर्वत्र हैं, फिर भी एक छात्र को प्रभावशाली जीविका की सीढ़ियाँ चढ़ने के लिए बहुत कठोर परिश्रम करना

पड़ता है। एक अच्छा व्यक्तित्व रखनेवाला व्यक्ति अधिक विश्वास के साथ कठिनाइयों को पार कर सकता है।

बहुत से लोग अभी तक यह सोचते हैं कि व्यक्तित्व का संबंध व्यक्ति के शारीरिक बनाव-ठनाव से है। अगर कोई व्यक्ति तंदुरुस्त हो और बढ़िया कपड़े पहने हुए हो तो कहा जाता है कि उस पुरुष/महिला का व्यक्तित्व बढ़िया है; लेकिन यह कोई विवेकपूर्ण दृष्टिकोण नहीं है। यदि व्यक्ति का आंतरिक व्यक्तित्व कमजोर हो तो उसके बोलने या उसके व्यवहार से जल्दी ही उसकी असलियत खुल जाएगी। ऐसा व्यक्ति दूसरों पर कोई अमिट छाप नहीं छोड़ सकता। जीविका की सीढ़ी पर ऊपर चढ़ना बहुत कठिन कार्य हो जाता है। अत: किसी भी व्यक्ति को अंदरूनी और बाहरी दोनों व्यक्तित्वों को सुदृढ़ किया जाना चाहिए।

आप व्यक्तित्व सुधार सकते हैं

अपनी सर्वाधिक बिकनेवाली पुस्तक 'बॉर्न टू विन' में विख्यात मनोवैज्ञानिक मुरील तथा डोरोथी ने लिखा है कि मनुष्य मूलत: सफल होने के लिए जन्म लेता है, लेकिन अनदेखी या उपेक्षा के कारण हमारी जीतने की क्षमता का उच्चतम स्तर तक विकास नहीं हो पाता है। अधिकतर लोग अपना व्यक्तित्व दूसरों की अपेक्षा के अनुसार विकसित करते हैं और इसी कारण वे अपनी अनोखी विशेषताओं को चमकाने में असमर्थ रहते हैं। अत: जरूरत है इस बात की कि हम रुकावट को हटाएँ और अपनी मौलिकता एवं अपने निरालेपन के साथ साहस से आगे बढ़ें। केवल तभी कोई एक साधारण व्यक्तित्व को एक प्रभावशाली व्यक्तित्व में परिवर्तित कर सकता है।

पहले यह समझा जाता था कि हर व्यक्ति अपना पूरा जीवन बाल्यकाल में रची गई व्यक्तित्व गाथा के अनुसार जीता है। उसको बदलना असंभव था। लेकिन अनेक वर्षों की खोज और व्यावहारिक प्रयोगों के आधार पर मनुष्य ने व्यक्तित्व परिवर्तन के विज्ञान में काफी तरक्की की है। अब सरल विधियों की मदद से कोई भी एक प्रभावी व्यक्तित्व विकसित कर सकता है और अपना वर्तमान बदल सकता है। आपके व्यक्तित्व को प्रभावी स्वरूप में ढालने के सात साधारण उपाय इस

प्रकार हैं—

1. जीवन में एक लक्ष्य निश्चित करें

अगर आप जीवन की नौका में सवार हैं और आपको अपनी मंजिल का पता नहीं है तो आप परिस्थितियों तथा दूसरे लोगों के गुलाम बन जाएँगे। आपकी प्रगति या आपका विकास पूरी तरह आपके भाग्य पर निर्भर रहेगा। हालात की हवा नौका को किसी भी दिशा में धकेल देगी। आपका किसी चीज पर कोई नियंत्रण नहीं होगा और आप शायद ही अपनी इच्छा से कुछ कर पाएँगे। यह भी हो सकता है कि दूसरे लोगों द्वारा आप पर थोपी गई स्पर्धा के नीचे आप दबकर रह जाएँ। इस स्थिति को बदलने के लिए आवश्यक है कि अपने जीवन में आप एक लक्ष्य निर्धारित करें। यह सच है कि एक व्यक्ति अपने जीवन में कोई लक्ष्य रखता है, लेकिन मुख्य लक्ष्य के बारे में निर्णय करने के लिए अच्छी प्रगति करना अनिवार्य है। जब आप कोई लक्ष्य निश्चित कर लेते हैं, वह एक गंतव्य जैसा हो जाता है—वहाँ पहुँचने का मार्ग आप चुन सकते हैं, कार्य-योजना बना सकते हैं और मंजिल तक तेजी से पहुँचने के लिए नीति निर्धारित कर सकते हैं। ऐसे व्यक्ति के व्यक्तित्व में स्वत: चमत्कारिक प्रभाव आ जाता है, जो उसके प्रेरक बल से उत्पन्न होता है।

2. ज्ञान की शक्ति

ज्ञान का दूसरा नाम है शक्ति। कोई भी उस व्यक्ति से प्रभावित नहीं होता है, जिसे इतना भी पता न हो कि आस-पास या संसार में क्या हो रहा है। उसे मूर्ख समझा जाता है, ऐसा मूर्ख जिसे कोई भी समझदार पुरुष या स्त्री मित्र बनाना या उसका अनुसरण करना नहीं चाहेगा। अत: अपने सामान्य ज्ञान को समृद्ध करना आवश्यक है और आपको उस विषय का विशेषज्ञ होना चाहिए, जिस क्षेत्र में आप काम कर रहे हैं। अपना सामान्य ज्ञान बढ़ाने के उद्देश्य से अखबार पढ़ें, टी.वी. पर ज्ञानवर्धक कार्यक्रम देखें, अच्छी और लोकप्रिय पुस्तकें पढ़ें, जानकार एवं बुद्धिमान लोगों के साथ विचार-विमर्श (संबंध बनाएँ, संप्रेषण) करें।

3. आत्मविश्वासपूर्ण दिखें

आपके चेहरे पर आत्मविश्वास का भाव हर एक को प्रभावित करता है। अगर आप अपने चेहरे पर विफलता और निराशा का भाव लिये फिरेंगे तो लोग आपसे दूर रहेंगे। अगर आपको जीवन में कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है और आप चिंताग्रस्त हैं, तब भी आपकी सोच और आपके चेहरे का भाव सकारात्मक होना चाहिए। दूसरों के साथ मजबूती से हाथ मिलाएँ। हाथ मिलाते हुए या बात करते समय दृष्टि संपर्क बनाए रखें। कम बोलें और निश्चय

के साथ बोलें। इन सरल उपायों से आप अपना आत्मविश्वास बनाए रख सकेंगे। आत्मविश्वास से भरे होकर आप न केवल बड़ी-बड़ी कठिनाइयों को पार कर सकेंगे, बल्कि साक्षात्कार मंडल (इंटरव्यू बोर्ड) को भी प्रभावित कर पाएँगे।

4. बोलने का विशेष ढंग अपनाएँ

अधिकतर सफल व्यक्तियों के बोलने की अपनी एक विशिष्ट शैली होती है। वे स्पष्ट और प्रभावपूर्ण ढंग से बोलते हैं। ध्यान रहे कि आप जिस भाषा में बोलते हैं उस पर आपको पूरा अधिकार होना चाहिए—अर्थात् उस भाषा पर पूरा ज्ञान होना आवश्यक है। व्याकरण संबंधी त्रुटियाँ न करें, अन्यथा लोग आपका मजाक उड़ाएँगे। यदि जरूरी हो तो किसी अच्छे संस्थान से प्रशिक्षण प्राप्त करें। अपने उच्चारण पर अधिक ध्यान दें। वाक्-शक्ति अर्थात् वक्तृत्व-कला किसी भी अच्छे व्यक्तित्व का एक अनिवार्य गुण है।

5. बन-ठनकर रहें

अच्छे ढंग के कपड़े पहने व्यक्ति की हर जगह सराहना होती है। किसी भी क्षेत्र, जैसे कि विपणन, व्यापार, चलचित्र, समाचार माध्यम आदि में सफल लोगों को देखकर आप इस नतीजे पर पहुँचेंगे कि लगभग प्रत्येक क्षेत्र में अधिकतर सफल व्यक्तियों को बढ़िया वस्त्र पहनने का बहुत चाव होता है। अच्छे कपड़े पहनने से व्यक्ति में चुस्ती-फुरती का एहसास होता है। वह अधिक आत्मविश्वासपूर्ण और तनावमुक्त महसूस करता है। उसके चेहरे पर खुशी की चमक रहती है। उसके हाथ मिलाने में अधिक विश्वास झलकता है। घटिया कपड़े पहनने से हमेशा हीन-भावना पनपती है। कोई अच्छी कंपनी आजकल ऐसे व्यक्ति को नौकरी नहीं देती है, जिसे कपड़े पहनने का सलीका न आता हो।

6. स्वस्थ शरीर

किसी-न-किसी बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति को दूसरों की दया तो मिल सकती है, लेकिन वह व्यक्ति लंबे समय तक अपने व्यक्तित्व में आकर्षण बनाए नहीं रख सकेगा। दूसरों को आकृष्ट करने के लिए स्वस्थ और चुस्त-दुरुस्त शरीर का होना नितांत अनिवार्य है। अगर आप शरीर को भला-चंगा, आकर्षक बनाने के लिए प्रयास करें तो अवश्य ही उसमें सफल हो सकते हैं। नियमित रूप से व्यायाम

करें, खेलों में हिस्सा लें या सुबह की सैर के लिए जाएँ। वही करें, जो आपके

शरीर और आपकी मनोवृत्ति के अनुकूल हो। संतुलित भोजन करें। इससे आपके शरीर की प्रतिरक्षण क्षमता मजबूत होगी, आप स्वस्थ रहेंगे और काम करने के लिए हमेशा तत्पर रहेंगे।

7. अच्छी आदतें

आमतौर पर हर आदमी की अपनी कुछ ठेठ आदतें होती हैं। आपकी भद्दी आदतें दूसरों के लिए परेशानी का कारण बन जाती हैं। फिर किस तरह आप उन्हें प्रभावित करेंगे? स्वच्छता, समय की पाबंदी, अपना काम समय पर समाप्त करना, काम के प्रति ईमानदारी और निष्ठा, दूसरों की बात धैर्यपूर्वक सुनना, धूम्रपान और शराबखोरी से दूर रहना। ये कुछ ऐसी अच्छी आदतें हैं, जो आपके व्यक्तित्व

को निखार देती हैं और उसे अधिक ओजस्वी बनाती हैं। आप लोगों के चहेते बन जाते हैं।

दूसरों के साथ व्यवहार में भी आपको मैत्रीभाव एवं नम्रता से पेश आना चाहिए। घमंडी बनकर आप किसी को भी प्रभावित नहीं कर सकेंगे। अगर आपकी मौजूदगी में लोगों को परेशानी महसूस होती है तो यह एक संकेत है कि आपको अपना व्यवहार सुधारने की जरूरत है। लोगों को आपके पास आते समय या आपसे बात करते समय सहजता का अनुभव होना चाहिए।

4

व्यक्ति की 'अभिनव छवि'

बहुत से लोग किसी व्यक्ति की शारीरिक दिखावट और विभिन्न बाहरी विशेषताओं को ही उसका व्यक्तित्व समझने की गलती करते हैं। किसी शानदार व्यक्तित्व के बारे में चर्चा करते समय वे उसकी ऊँचाई, वजन, डील-डौल और रंग रूप का जिक्र कर सकते हैं। अस्तु, मगर आप सोचते हैं कि किसी व्यक्ति का शारीरिक गठन और सौष्ठव ही व्यक्तित्व की कसौटी है तो इस बारे में अब आपको दोबारा विचार करने की आवश्यकता है। इसमें कोई शक नहीं कि शकल-सूरत और रूप रंग भी बहुत महत्त्व रखता है। तथापि, चूँकि उनमें से अधिकतर विशेषताएँ हमारी शक्ति और नियंत्रण के परे हैं, इसलिए उनके बारे में सोच-विचार पर समय और ऊर्जा खर्च करना बेकार है। हालाँकि बाहरी दिखावट कुछ हद तक मददगार साबित हो सकती है, फिर भी अनेक दूसरे पहलू हैं, जो किसी का व्यक्तित्व बनाने में बड़ा योगदान करते हैं।

आजकल व्यक्तित्व को किसी व्यक्ति की 'अभिनव छवि' (ब्रांड इमेज) समझा जाता है। सीधे-सादे शब्दों में कहा जाए तो इसके तीन पहलू होते हैं, जो इस प्रकार हैं—

- चरित्र
- व्यवहार
- मनोवृत्ति अर्थात् मानसिकता।

मूलतः पर्सनैलिटी डेवलपमेंट का तात्पर्य है—व्यवहार, संप्रेषण, कौशल, पारस्परिक संबंधों, जीवन और सदाचार के प्रति मानसिकता में सुधार करना। किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व का निर्धारण करने में चरित्र को मूल तत्त्व माना जा सकता है। बहुत से मनोविज्ञानियों का कहना है कि केवल चरित्र और व्यवहार में सुधार करने से ही व्यक्तित्व में काफी प्रभाव आ जाएगा। यह सच है कि अगर किसी व्यक्ति का चरित्र एवं व्यवहार अच्छा नहीं है तो प्रभावशाली व्यक्तित्व के पीछे अन्य सभी तत्त्व व्यर्थ हो जाएँगे। व्यक्तित्व की तुलना किसी इमारत से की जा सकती है। जैसे कोई इमारत तभी टिकी रह सकती है, जब उसकी बुनियाद मजबूत हो; उसी तरह कोई व्यक्तित्व दूसरों को तभी प्रभावित कर सकता है, जब उसका आधार सुदृढ़ हो। अगर व्यक्तित्व का विकास मूल्यों एवं सद्गुणों की

ठोस बुनियाद पर किया जाए तो वह सदैव कायम रहेगा। झूठी मुसकराहट और बनावटी व्यवहार दूसरों को अपेक्षाकृत थोड़े समय के लिए आकृष्ट कर सकता है, किंतु उनकी उम्र छोटी होती है और किसी के व्यक्तित्व को सुधारने में वे सहायक नहीं होते।

सद्व्यवहार और सहयोग व्यक्ति को लोकप्रिय बनाता है। इसके फलस्वरूप उसकी उन्नति एवं सफलता की संभावनाएँ बहुत बढ़ जाती हैं। व्यक्तित्व को पूर्णता प्रदान करनेवाले तत्त्वों के बारे में अलग-अलग लोग अलग-अलग विचार रखते हैं। कई वैज्ञानिकों का मत है कि चरित्र को व्यक्तित्व का हिस्सा नहीं माना जा सकता; लेकिन अब तक सबसे बड़े लेखकों और प्रेरकों में से एक श्री सेवेनकॅवि का कहना है कि श्रेष्ठ व्यक्तित्व चरित्र की ठोस बुनियाद पर आधारित होना चाहिए।

जो व्यक्ति अपने व्यक्तित्व को सुधारना चाहता है, उसमें इच्छा और दृढ़-निश्चय का होना अनिवार्य है। उसे पता होना चाहिए कि उसके लक्ष्य क्या हैं और किस दिशा से होकर जाना है। जब आप ये तीन कदम उठा चुके हों, उसके बाद अपना लक्ष्य हासिल करने के कार्य में पूरी निष्ठा से जुट जाना चाहिए। प्रत्येक मनुष्य एक अनोखा प्राणी होता है। अत: विभिन्न सामान्य घटकों के अतिरिक्त प्रत्येक व्यक्ति, महिला हो या पुरुष, को अपने व्यक्तित्व की विशेषताओं को विकसित करना चाहिए। हमेशा याद रखें कि किसी सफल व्यक्ति का अंधे होकर अनुसरण करने से आपको कभी अपनी सही दिशा नहीं मिलेगी।

अपने व्यक्तित्व का विकास करने की असीम संभावनाएँ आपके अंदर हैं, बशर्ते कि आपका चरित्र मजबूत हो। तभी आप उन संभावनाओं को पहचान सकेंगे और समझ सकेंगे। सफलता की कुंजी आपके पास है, लेकिन कहीं छिपी हुई है। जो दौलत आपने कमाई है, वह महत्त्वपूर्ण नहीं है।महत्त्व इस बात का है कि उस धन-दौलत को अर्जित करने के लिए आपने किन उपायों को अपनाया है। आपके चरित्र को निर्धारित करने में आपका व्यक्तित्व, आपकी क्षमताएँ, आपके विचार और आपके आदर्श सभी बहुत महत्त्व रखते हैं।

5

स्वयं को प्रोत्साहित करें

प्रोत्साहन जीवन का ईंधन है, ऊर्जा है। हम कभी कुछ कर नहीं पाते हैं, यदि हम उसे करने के लिए प्रोत्साहित महसूस न करें। कभी-कभी प्रोत्साहन बाहरी होता है। आप इसलिए कुछ करते हैं, क्योंकि आप पूरी तरह संकट में पड़ जाएँगे, अगर आप वैसा नहीं करते हैं। अथवा आप इसलिए कुछ करते हैं, क्योंकि वह काम करने से आपको 'सुकून' मिलता है या वह 'भीतरी' चीज है और हर कोई वही कर रहा है। फिर भी, अत्यंत उचित प्रकार का प्रोत्साहन आंतरिक होता है—वह अग्नि जो सीधे आपके अंदर जल रही होती है, क्यों? क्योंकि जब प्रोत्साहन अंदरूनी हो, आप वह काम अच्छे-से-अच्छे ढंग से करेंगे। आप उस पर सबकुछ निछावर कर देंगे, जो आपके पास है। अन्यथा आप बेमन से आधा-अधूरा प्रयास करेंगे।

अगर आप बड़े-बड़े काम करना चाहते हैं, बेहतर करना चाहते हैं, उसके लिए आपकी प्रेरणा अंदर से आनी चाहिए और एक बार वह अग्नि आपके अंदर प्रज्वलित हो गई तो फिर आपको कोई नहीं रोक पाएगा। आप अत्यधिक कर्मशील हो जाते हैं। आप स्वत: अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयत्न उसमें लगा देते हैं।

अत: आप किस तरह आंतरिक प्रोत्साहन का विकास करते हैं? और क्या आप उसे विकसित कर भी सकते हैं? पहले हम दूसरे सवाल का जवाब देना चाहेंगे, क्योंकि आप खुद को सुधारने में रुचि रखते हैं। जीवन में आपने जो पाया है, उससे आप संतुष्ट नहीं हैं और अपने जीवन को सुधारने के लिए आप सक्रिय रूप से प्रयास करना चाहते हैं। इसलिए आपके अंदर एक आग सुलग रही है। अब हमें इतना ही करने की जरूरत है कि उसकी रक्षा करें—अर्थात् उसे जलाए रखें और उसे एक प्रचंड, सतत, ज्वलंत, धधकते आवेश में बदल दें। अब पहले प्रश्न पर आते हैं। हम आंतरिक प्रेरणा को विकसित कैसे करें? चलिए, कुछ रणनीतियों पर विचार-विमर्श करें।

क्या यह सही लक्ष्य है?

आप किस बात के लिए प्रोत्साहन चाहते हैं? क्या यह एक सार्थक लक्ष्य है? क्या यह आपके लिए चुनौतीपूर्ण है और इतना महान् है कि आप उसे पाने के

लिए आसमान छूना चाहेंगे? क्या यह वास्तव में आपका लक्ष्य है? यदि आप निरुत्साहित महसूस कर रहे हैं तो हो सकता है कि आप जो कुछ करने की कोशिश कर रहे हैं, वह आपके लिए उपयुक्त न हो। यह कुछ ऐसा भी हो सकता है, जो आप दूसरों की खातिर कर रहे हैं, स्वयं के लिए नहीं। हो सकता है कि यह इतना महान् कार्य न हो कि आपकी आत्मा खिल जाए।

क्या यह आपके जीवन के उद्देश्य के अनुरूप है?

प्रत्येक व्यक्ति के जीवन का एक उद्देश्य होता है, जिसे वह यहाँ पूरा करता है। यह एक ज्वलंत इच्छा हो सकती है, जिसे आप अपने मन के अत्यंत अंधकारपूर्ण कोनों में कुरेदते रहते हैं, क्योंकि वह 'उचित' प्रतीत नहीं होती है। अगर आपके जीवन की गहनतम इच्छा एक डॉक्टर बनने की है, उसके बाद यदि आप खुद को इंजीनियर बनाने के लिए प्रेरित करते हैं तो वह संभवत: आपके अवचेतन को स्वीकार नहीं होगा।

आप यह क्यों करना चाहेंगे?

लिखें कि आपको किन कारणों से यह करना चाहिए। आपको पक्का विश्वास होना चाहिए कि आप इसे बिलकुल ठीक समझते हैं, न कि इसलिए कर रहे हैं कि दूसरों की नजर में ठीक है या उन्हें अच्छा लगता है।

आप यह क्यों नहीं कर रहे हैं?

यदि यह वास्तव में आपके लिए सही लक्ष्य है और आपके जीवन के उद्देश्य से मेल खाता है, तब आप ऐसा क्यों नहीं कर रहे हैं? कृपया कुछ समय निकालकर इस प्रश्न पर विचार करें। अपना लक्ष्य लिखें और जिन कारणों से आप यह नहीं कर रहे हैं, उन कारणों को भी लिखें। कहीं ऐसा इसलिए तो नहीं कि आप इस बात से डरते हैं कि दूसरे लोग क्या सोचेंगे? क्या आप असीम संभावनाओं और विकास तथा संभाव्यता की दुनिया में जाने से डरते हैं? क्या आपका भय आपकी सफलता के आधार को कमजोर कर रहा है?

क्या इसका कारण यह है कि आप बहुत वृद्ध या बहुत जवान हैं? ये सभी प्रासंगिक बातें हैं। अगर आप आगे बढ़ना चाहते हैं और कुछ करने की हसरत रखते हैं तो ऐसा कोई नियम नहीं है, जो आपको रोक ले (जब तक कि वास्तव में ऐसा न हो कि आप नाबालिग हों और आप कुछ ऐसा करने की कोशिश में

हों, जो नाबालिगों को कानूनन नहीं करना चाहिए, उस स्थिति में आप संभवत: यहाँ प्रोत्साहन नहीं चाह रहे होंगे)। जब आप अपनी मृत्यु-शय्या पर पड़े हुए अपने जीवन को मुड़कर देखेंगे, तब क्या आप यह महसूस करेंगे कि आपने वही किया है, जो आप करना चाहते थे? अगर नहीं तो उसे अब करना बेहतर होगा। क्या संकोच इसलिए है कि वह अनुचित या अविवेकपूर्ण प्रतीत होता है? प्रत्येक सार्थक लक्ष्य किसी-न-किसी समय, किसी-न-किसी व्यक्ति को अनुचित प्रतीत होता है।

अगर आप वास्तव में उसके लिए उत्कट हैं तो हर हालत में आगे बढ़ें। आधे मन से या बेमन से कुछ न करें, विफलता का भय निकाल बाहर करें। यदि कुछ करना ही चाहते हैं तो अवश्य करें, जी-जान से करें। उत्साह और खुशी से अपने प्रयास में जुट जाएँ। उसके लिए कठिन परिश्रम करें और वास्तव में उसके लिए सावधानी से काम करें।

क्या इसका कारण यह है कि आपका परिवार सहमत नहीं है? क्या ऐसा इसलिए है, क्योंकि आपके मित्र या समाज आपको सनकी कहेगा? क्या आपकी पत्नी या आपका पति आपको रोक रहा है? क्या आपका अत्यंत व्यस्त होना एक कारण है? क्या इसका कारण यह है कि आपको ज्यादा कुछ पता नहीं है? क्या इसमें बहुत जोखिम है?

इस मामले में आपको एक सामान्य बात याद रखने की आवश्यकता है। अपने जीवन के लिए आप खुद जिम्मेदार हैं। कोई दूसरा बाहरी कारण, जिसे आप बदलना चाहते हों, वह आपकी अपनी जिम्मेदारी है। जो लोग आपके विकास में मददगार होंगे, उनसे मेल-जोल रखना, संपर्क बनाना आपकी जिम्मेदारी है। समय को बाँधकर रखने की कला सीखना आपका उत्तरदायित्व है, ताकि आप कारगर ढंग से काम का बँटवारा कर सकें और अपनी रुचियों के लिए समय निकाल सकें। अपनी निपुणताओं का प्रभावी रूप से उपयोग करना आपकी जिम्मेदारी है। अपनी उमंग, अपनी चाहत के क्षेत्रों की खोज करना और उसमें छलाँग लगाने से पहले उसके बारे में पर्याप्त जानकारी प्राप्त करना आपकी जिम्मेदारी है। हर किसी को अपने जैसा बनाना आपकी जिम्मेदारी नहीं है। जो कोई आपके लिए अच्छा नहीं है, उससे संबंध जोड़ने हेतु आपकी यह जिम्मेदारी नहीं है कि आप खुद को बिगाड़ें। लोग आपके बारे में जो कुछ भी पूछें, उसके लिए आपको हर बार 'हाँ' कहने की जरूरत नहीं है। जीवन के उस मार्ग से चिपके रहना आपकी जिम्मेदारी नहीं है, जो आपकी समझ से बाहर है और

आपको विकसित नहीं होने देता है। इन परिस्थितियों से निपटने में दबंगपन सबसे अच्छा और आसान उपाय हो सकता है।

क्या यह न करने के आपके सारे कारण चूक गए हैं?

अगर ऐसा है तो शायद आपने खुद को अपनी सोची हुई दिशा में बढ़ने के लिए पहले ही तैयार कर लिया है और आप कदम बढ़ाने वाले हैं। अगर नहीं तो पहलेवाले कदम पर वापस जाने का कष्ट करें। कुछ मूलभूत कारण हो सकते हैं, जिनकी आपने पूरी छानबीन नहीं की है। अगर यह करने के लिए आपके पास कोई पर्याप्त कारण नहीं है और उस कारण को हटाने का कोई उपाय नजर नहीं आता है तो यह काम न करें। यह आपके लिए सही लक्ष्य नहीं है, भले ही वह कारण सिर्फ एक 'सहज अनुभूति' हो। उस स्थिति में आपको अपने मनोभावों पर विचार करना होगा और अपने समय तथा अपने जीवन के योग्य कोई लक्ष्य तलाशना होगा।

यदि आपने ये सभी कदम सफलतापूर्वक उठा लिये हैं, तब इस बात की पक्की संभावना है कि आप पहले से ही उत्साह से भरे हुए हैं और अपने लक्ष्य की दिशा में बढ़ने के लिए फड़फड़ा रहे हैं। आप इस संबंध में वस्तुत: कठिन परिश्रम करने के लिए तैयार होंगे; रात को देर तक जागेंगे, सुबह जल्दी उठकर पुन: उस पर कार्य करेंगे। इसके बारे में आप खुद को उच्चतम सीमा तक शिक्षित करने के इच्छुक होंगे। आप महसूस करेंगे कि इसके बारे में जब आप सोचते हैं, आपकी उमंग आपकी नसों से छलकी पड़ रही है। आप उन ऊँचाइयों को जीतने के लिए तैयार होंगे, जिन्हें हासिल करने के लिए आप बने थे।

6

चुंबकीय आकर्षण

कुछ लोग चुंबक के समान होते हैं। जैसे ही वे एक कमरे में दाखिल होते हैं, उनकी मौजूदगी किरणों की भाँति व्याप्त हो जाती है। उनके चेहरे व उनकी शख्सियत से आत्मविश्वास, जोश, निर्भयता, विश्वसनीयता और आकर्षण छलकता है। उनके व्यक्तित्व में वास्तव में चुंबकीय आकर्षण होता है।

कभी आपने उनमें से किसी एक के जैसा बनना चाहा है? क्या आपने कभी महसूस किया है कि यह संभव नहीं है?

क्या यह आकर्षण आप में है?

चुंबकीय आकर्षण या प्रभाव एक ऐसा गुण रहा है, जिसे लगभग सभी महान् व्यक्तियों से जोड़कर देखा जाता है। उनमें से बहुतों ने इस विशेष गुण को विकसित किया। कई दूसरों में यह गुण नैसर्गिक था और उन्होंने इसको विकसित या बेहतर करने के बारे में विचार किए बिना इसका उपयोग किया।

सबसे पहले, हमें यह जान लेना चाहिए कि वैयक्तिक चुंबकीय आकर्षण प्रत्येक व्यक्ति में मौजूद रहता है। वास्तविकता तो यह है कि यह गुण उन लोगों में भी होता है, जिन्हें घोर नापसंद किया जाता है और भरोसा करने योग्य नहीं समझा जाता है। उनमें व्यक्तिगत चुंबकीय प्रभाव वास्तव में प्रबल होता है, अंतर सिर्फ इतना है कि वहाँ ऋणात्मक ध्रुव (नकारात्मक ध्रुव) काम कर रहा होता है। जिस प्रकार वैयक्तिक चुंबकत्व का धनात्मक ध्रुव वास्तव में प्रभावशाली और चमत्कारिक लोगों के लिए काम करता है, ठीक उसी तरह प्रबल ऋणात्मक ध्रुव इन लोगों के लिए सक्रिय रहता है। और उन लोगों का क्या, जो दोनों के बीच में हैं? वैयक्तिक आकर्षण उनमें फिर भी रहता है, बस इतना प्रबल नहीं होता जितना कि औरों में होता है। इसके प्रभाव का दायरा अपेक्षाकृत अधिक छोटा होता है।

क्या आपने लोगों को किसी के बारे में यह कहते सुना है, ''वह असलियत में बड़ी चीज है। एक बार उसको जानना जरूरी है।'' इसका मतलब है कि उसके प्रभाव का दायरा बहुत निकट के परिचित लोगों तक सीमित रहता है। यह

व्यक्तिगत प्रभाव सबसे नीरस किस्म के व्यक्ति में भी होता है, हालाँकि बहुत सीमित रूप में होता है।

क्या आप इसे विकसित कर सकते हैं?

हाँ, आप निश्चय ही इसे विकसित कर सकते हैं, चाहे आप बहुत ही कम वैयक्तिक चुंबकत्व के साथ शुरु करें या अत्यधिक नकारात्मक प्रभाव के साथ। आप इसका विकास हमेशा कर सकते हैं। आपको इस पर सिर्फ काम करने की आवश्यकता है—धैर्य और दृढ़ता से। और अगर आप इस दिशा में अपेक्षित प्रयास कर सकते हैं तो उसके लाभ अनंत हैं।

मानसिक और शारीरिक चुंबकत्व

आम आदमी के दृष्टिकोण के अनुसार वैयक्तिक आकर्षण-शक्ति पूर्णतया एक तरह का मानसिक वैशिष्ट्य है और भौतिक देह का उससे कोई संबंध नहीं है। सच में वैयक्तिक चुंबकत्व के दो धुरव होते हैं—शारीरिक और मानसिक। वास्तव में एक चुंबकीय प्रभावशाली व्यक्ति को दोनों धुरवों का विकास साथ-साथ करना चाहिए। जब दोनों समकालिक और सुविकसित हों, तब आप वास्तव में एक चमत्कारिक व्यक्ति को उभरते देख सकते हैं, एक ऐसा व्यक्ति जिसके भाग्य में सफलता निश्चित होती है। वैयक्तिक चुंबकत्व के विख्यात शिक्षक प्रो. थेरन क्यू. ड्यूमॉट के अनुसार, ''ऐसा आभास होगा जैसे कि शारीरिक चुंबकत्व की आवश्यकता इसलिए थी कि उसके जरिए मानसिक चुंबकत्व को 'शरीर' दिया जा सके, ठीक उसी तरह जैसे शारीरिक चुंबकत्व को रंग, चरित्र या 'आत्मा' प्रदान करने के लिए मानसिक चुंबकत्व जरुरी था।''

चुंबकत्व के दोनों पहलुओं को अत्युत्तम परिणाम प्राप्त करने के लिए मिलकर काम करना चाहिए। साधारण शब्दों में, मानसिक चुंबकत्व उन विचार तरंगों को उत्पन्न कर सकता है, जो दूसरों को प्रभावित करती है। शारीरिक चुंबकत्व वह शक्ति है, जो दूसरों में उसी शक्ति को बाहर आने के लिए प्रेरित करती है।

मानसिक चुंबकत्व

जब हम सोचते हैं, हमारे मस्तिष्क में कुछ क्षेत्र उत्तेजित हो जाते हैं। उसका तात्पर्य यह है कि मस्तिष्क के ऊतक इस विचार को उत्पन्न करने के लिए ऊर्जा

नष्ट करते हैं और फिर ऊष्मा बनती है। मस्तिष्क एक चुंबक के समान हो जाता है।

एक शक्ति क्षेत्र निर्मित होता है, जिसका उन पर प्रभाव पड़ता है, जो उनके करीब आते हैं।

सीधे-सरल शब्दों में कहें तो क्या आप पहली बार किसी ऐसे व्यक्ति से मिले हैं और एक ऐसी 'संकल्प-शक्ति' महसूस की है कि वह व्यक्ति किसी योग्य नहीं है, या कि वह आपके विश्वास के काबिल नहीं है, भले ही उसका व्यवहार बेहद परिष्कृत हो? वह मानसिक चुंबकत्व का काम था। उसकी विचार तरंगें आपके मस्तिष्क को प्रभावित कर रही थीं और आपसे कह रही थीं कि उस पर भरोसा नहीं किया जा सकता। दूसरी तरफ, बहुत अधिक फूहड़ किस्म का व्यक्ति भी हमारे अंदर फिर से विश्वास और चाहत की भावना जगा सकता है। यह वैयक्तिक चुंबकत्व का काम है।

मानसिक चुंबकत्व के दो पहलू हैं—

1. किसी मानसिक स्थिति को बनाए रखकर विचार तरंगें या 'स्पंदन' पैदा करना।
2. इन स्पंदनों को अपने आस-पास के लोगों तक पहुँचाना।

हमारी मानसिक दशा यह निर्णय करती है कि क्या हमारे स्पंदन प्रफुल्ल, विश्वस्त, भरोसे योग्य, विषादपूर्ण, कपटी या असुरक्षित हैं। और हमारे संपर्क में आनेवाले दूसरे लोग इन प्रतिक्रियात्मक गुणों को ग्रहण कर सकते हैं, भले ही वे कुछ भी कहते या करते हों। इसे प्राय: 'मानवोचित वातावरण' कहा जाता है। एक प्रबल मानसिक अवस्था उतने ही प्रबल स्पंदन भी उत्पन्न करती है—चाहे वे भरोसे, आत्मविश्वास और उल्लास के भावनापूर्ण गुण हों या अविश्वास, असुरक्षा और विषाद के नकारात्मक गुण। उनके संपर्क में आनेवाला कोई भी व्यक्ति अत्यंत प्रबल स्पंदनों को सहज ही ग्रहण कर लेता है।

व्यक्तिगत चुंबकीय आकर्षण का सबसे बड़ा रहस्य यह जानना है कि वे मानसिक स्थितियाँ कैसे उत्पन्न की जाएँ और बनाए रखी जाएँ जो दूसरों को आकृष्ट करती हैं।

तल्लीनता

हम सबका अपना 'प्रभामंडल' या प्रभाव-क्षेत्र होता है। यह हमारी मानसिक दशा या मनोवृत्ति के अनुसार बदल जाता है। यह सिर्फ विचार नहीं है, यह विचार की एक अवस्था है। बहुत प्रबल और स्थिर मानसिक दशा बहुत प्रबल स्पंदन उत्पन्न करती है। अगर हमारा उद्देश्य यह अनुभूति या संकल्प स्पष्ट हो तो इससे वह दशा उत्पन्न हो सकी है। यह सकारात्मक या नकारात्मक हो सकती है और तदनुसार लोगों को हमारी ओर आकृष्ट या विमुख करती है। हमें साहस, आत्मविश्वास, दबंगपन, पहल, उत्साह, उमंग, आत्मसम्मान आदि की सकारात्मक मानसिक दशाओं को हमेशा बनाए रखने की चेष्टा करनी चाहिए, जो हमें अधिक ताकतवर बनाती हैं। हमारे मन में सकारात्मक मानसिक दशा की ओर थोड़ा सा भी

परिवर्तन तत्काल उन भाव-गुणों में एक सुधार के रूप में दर्ज हो जाता है, जो हम उधर भेजते हैं।

प्रक्षेपण (प्रविष्ट करना)

हम अपनी मानसिक दशाओं का प्रक्षेपण अपने व्यक्तिगत वातावरण में कर सकते हैं और दूसरों के मन में भी। हम अपनी मानसिक दशा का प्रक्षेपण उसी प्रकार कर सकते हैं जैसे हम शारीरिक दशा या जीवनी शक्ति का करते हैं। हमें अपनी मानसिक दशा का प्रक्षेपण करने की अपनी योग्यता में विश्वास होना चाहिए और उसे बाहर प्रदर्शित करने की अपनी इच्छा-शक्ति का प्रयोग करना चाहिए।

शारीरिक चुंबकत्व

क्या आपने कभी इस ओर ध्यान दिया है कि आपके अंदर या दूसरों के अंदर नाड़ी-शक्ति होती है? उसे 'स्नायविक ऊर्जा', 'जीवनी शक्ति', 'प्राण', 'प्राण-शक्ति' इत्यादि कहते हैं। यह हमारे अंदर की शक्ति है, जो हमारे नाड़ी-तंत्र से संचारित होती है, लेकिन जिसकी सृष्टि नाड़ी-ऊतकों से नहीं होती है। यह एक ऐसी शक्ति है, एक ऊर्जा है, जो हम सब में मौजूद है और प्रवाहित है। यह नाड़ी-तंत्र में पहुँचाई जाती है, लेकिन वहाँ यह उत्पन्न नहीं होती है। शारीरिक चुंबकत्व के पीछे यही शक्ति काम करती है।

शारीरिक चुंबकत्व के दो पहलू हैं—

1. नाड़ी-शक्ति उत्पन्न करना।
2. नाड़ी-शक्ति को आस-पास के लोगों में पहुँचाना।

विद्युत् की तरह, यह नाड़ी-शक्ति हमारे चारों ओर के वातावरण में मौजूद रहती है। हमारा शरीर इसे अपने अंदर सोख लेता है और जरूरत पड़ने पर हम इसका उपयोग करते हैं। और वास्तव में कैसे इसे खींचा जाता है? श्वसन-क्रिया के जरिए हम न केवल ऑक्सीजन तथा अन्य गैसों को अंदर खींचते हैं, बल्कि ब्रह्मांड में मौजूद नाड़ी-शक्ति को भी खींच लेते हैं।

इस शक्ति को दूसरों तक किस तरह संप्रेषित या प्रक्षेपित किया जाता है? जिस प्रक्रिया द्वारा यह किया जाता है, उसे 'प्रेरण' कहते हैं। चुंबकों के बीच वास्तव में कोई संपर्क न होने पर भी वे हवा के माध्यम से एक-दूसरे को खींच लेते हैं। चुंबकत्व और विद्युत् को भी संचारित करने के लिए संचालन सामग्री का वास्तव में संपर्क में आना प्राय: आवश्यक नहीं होता है और नाड़ी-शक्ति के संबंध में भी यही सच है। क्या आपने कभी उन लोगों को नहीं देखा है, जो प्राण-शक्ति या ऊर्जा या नाड़ी-शक्ति से इतने भरे-पूरे होते हैं कि जब आप उनसे मिलते हैं, वे आपको जोश और ऊर्जा से भर देते हैं? क्या आपने उन लोगों को नहीं देखा है, जिनके अंदर यह शक्ति इतनी कम होती है कि वे आपकी 'नाड़ी-शक्ति' को खाते हैं अथवा उस पर निर्भर करते हैं और आपको कमजोर तथा उदासीन बनाकर छोड़ जाते हैं? हालाँकि स्नायु शक्ति ब्रह्मांड में प्रचुर मात्रा में उपलब्ध है, फिर भी इस शक्ति को अपने अंदर समेटने और बचाए रखने में कुछ ही लोग सफल होते हैं, क्योंकि आमतौर पर उनकी आदतें और उनकी जीवन-शैली इस तरह की होती है।

आत्मसात् करना (सोखना)

आपको जानकारी होगी कि व्यक्तिगत आकर्षण-शक्ति का भौतिक अंश एक जीवनी शक्ति से आता है, जिसे श्वसन-क्रिया के जरिए खींचा जा सकता है। इस शक्ति को बढ़ाने के उद्देश्य से यह आवश्यक हो जाता है कि हम साँस लेने का कोई विशेष तरीका अपनाएँ। जब हम पूरी तरह और गहराई से साँस भरते हैं, तब हम उस प्राण-शक्ति को बड़ी मात्रा में अपने अंदर खींच लेते हैं। अत: जरूरी है कि हम साँस भरने के व्यायाम पर अपना ध्यान केंद्रित करें और पूरी साँस भरने, गहरी साँस लेने की आदत डालें।

अगर आप निकट से देखें, आप पता लगा सकते हैं कि जब आप भिन्न-भिन्न भावनाओं का अनुभव करते हैं तब आपकी साँस भी अलग तरह से चलती है। हम जैसा महसूस करते हैं, हमारा साँस लेने का तरीका भी उसी तरह बदल जाता है। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि कोई विशेष भावना या मानसिक अवस्था

उत्पन्न करने के लिए हमें साँस भरने की क्रिया भी वही अपनानी चाहिए, जो उसके अनुकूल हो। हम सिर्फ अपने साँस लेने पर नियंत्रण बनाए रखकर आत्म-नियंत्रण की स्थिति प्राप्त कर सकते हैं। क्या आपने कभी इस ओर ध्यान दिया है कि नींद से जाग उठने पर हम किस तरह जँभाई लेते हैं और हमें कुछ अतिरिक्त प्राण-शक्ति की जरूरत होती है? क्या आपने पूर्ण चेतनावस्था अथवा सजगता में पहुँचने पर अपनी श्वसन-क्रिया पर कभी ध्यान दिया है? इन बातों की जानकारी से आपको जीवनी-शक्ति के आत्मसात्करण की श्वसन-प्रणाली की गुत्थी को सुलझाने और समझने में आसानी होगी।

7

पहली बार में ही प्रभावित करें

आपके बारे में पहली धारणा बनाने में किसी व्यक्ति को पहले-पहल कुछ क्षणों का समय लगता है और उन इने-गिने निर्णायक क्षणों में लोग आपको एक ही साँचे में ढालने का प्रयास करते हैं। बाद में उस छवि को बदलने की चेष्टा करना और बदलना बहुत कठिन हो जाता है। अत: पहला शानदार प्रभाव जमाने के लिए इन सूत्रों का पालन करें।

- **पोशाक** : पोशाक वास्तव में पहला प्रभाव बना सकती है या बिगाड़ सकती है। यह ध्यान रखना बहुत जरूरी है कि आप हमेशा अवसर के अनुसार उपयुक्त कपड़े पहनें। दुविधा में होने पर बहुत औपचारिक वस्त्र पहनने में कोई पाप नहीं है। एक अच्छी, लुभावनी पोशाक आपकी उम्मीद से अधिक बढ़िया प्रभाव बना सकती है।
- **साफ-सुथरा रहना** : व्यक्तिगत सुथरापन भी उतना ही महत्त्वपूर्ण है। बाल सँवारे हुए, नाखून ठीक-ठाक कटे हुए हों और बनाव-शृंगार मोहक हो तो बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है।
- **मुसकान** : एक अच्छी दिल से उपजी मुसकराहट जादुई असर कर सकती है। खुलकर और खुशी से हँसें, आपकी मुसकान में वह चमक होनी चाहिए, जिससे लगे कि अमुक व्यक्ति से मिलकर आप वास्तव में खुश हैं। आप अगर किसी का दिल जीतना चाहते हैं, तो उसके लिए आपकी मोहक मुसकान से बढ़िया कोई अस्त्र नहीं हो सकता।
- **दृष्टि संपर्क** : जब आप पहली बार किसी से भेंट करते हैं, यह जरूरी है कि आप उससे आँख मिलाकर बात करें। दृष्टि संपर्क इस बात का संकेत है कि आप स्पष्ट एवं ईमानदार हैं। इससे आपके बारे में अच्छी धारणा बनती है। सुनिश्चित करें कि आप दृष्टि संपर्क बनाए रखते हैं।
- **बॉडी लैंग्वेज :** आपकी दैहिक भाषा प्रकट होनी चाहिए। अपनी टाँगों या बाँहों को आड़ा-तिरछा न रखें, अपने हाथों को इस तरह रखें, जिससे कि आपकी हथेलियाँ दूसरे व्यक्ति को दिखें।
- **आत्मविश्वास :** आपका शांत-संयत हाव-भाव और आपका विश्वास दूसरों को अवश्य पसंद आएगा। दूसरी ओर, अगर आप आत्म-संशयी एवं व्याकुल दिखते हैं तो लोग आपके बारे में अनिश्चित महसूस करेंगे और

उनके लिए कोई निर्णय करना आसान नहीं होगा। अत: पहली मुलाकात के दौरान शांत, संयत और आपे में रहने की कोशिश करें।

- **सकारात्मकता :** यह बात ध्यान में रखना बहुत महत्त्वपूर्ण है कि जब आप पहली बार किसी से मुलाकात करें, आपको सकारात्मक रुप से बात करनी चाहिए, अर्थात् आपकी बात में निश्चय झलकना चाहिए। गपशप या नकारात्मक टिप्पणियों से दूर रहें, भले ही वह मौसम के बारे में ही हो। अगर आप ऐसा नहीं करेंगे तो दिन की शुरुआत अच्छी न होने या पूरा दिन परेशानी से गुजरने के बावजूद लोगों की राय आपके बारे में यही होगी कि आप सारा समय रोते-खीझते ही रहते हैं। इसलिए, पहली मुलाकात के दौरान हमेशा निश्चयात्मक बातचीत करें।
- **धैर्यपूर्वक सुनना :** दूसरों की बात ध्यान से सुनें। अधिकतर लोग यह चाहते हैं कि उनकी बात सुनी जाए और जो उनकी बात पर ध्यान देता है, उनका चहेता बन जाता है। अपने बारे में लंबी-चौड़ी हाँकने, आत्म-प्रशंसा के लालच से बचें और दूसरे व्यक्ति को बोलने दें। इसका मतलब यह कतई नहीं कि आप सारे समय चुप रहें। सवाल पूछें, दूसरे व्यक्ति में दिलचस्पी दिखाएँ और बातचीत में शामिल हों।
- **शिष्टाचार :** नम्रता और शिष्टतापूर्ण व्यवहार बहुत महत्त्व रखता है। अपने व्यवहार में शिष्टता एवं शालीनता बरतें तथा रुक्ष टिप्पणियाँ करने या जातीय लिंगभेद संबंधी टीका-टिप्पणी करने से बचें।
- **प्रशंसा करना** : सच्ची प्रशंसा सुनकर कौन खुश नहीं होता! यह दवा हमेशा अपना असर दिखाती है। थोड़ा सा भी प्रयास करने पर आपको हर व्यक्ति में कुछ-न-कुछ प्रशंसा करने योग्य मिल जाएगा। अगर आप स्वभाव से ही ऐसे हैं कि किसी की बड़ाई करना आपको पसंद नहीं तो आपको कुछ अधिक प्रयास करना होगा और अपनी स्वाभाविक प्रवृत्तियों से लड़ना होगा।
- **समय-पाबंदी :** सदैव समय पर पहुँचें। इंतजार करानेवालों के प्रति हर कोई विरक्त हो जाता है- अर्थात् उन्हें पसंद नहीं करता है। इसलिए, कुछ समय पहले ही पहुँचना बेहतर है। पहली मुलाकात के लिए देरी से पहुँचना बहुत नुकसानदेह हो सकता है।
- **संक्षिप्त बातचीत :** संक्षिप्त बातचीत एक-दूसरे के बीच घनिष्ठता स्थापित करने में सहायक हो सकती है। आखिर में आप कोई-न-कोई ऐसी बात अवश्य पा जाएँगे, जो दोनों में समान हो। इसलिए नवीनतम समाचारों एवं घटनाओं की पूरी जानकारी रखना आवश्यक है। व्यवसाय

की बात से पहले या उसके बाद नैमित्तिक बातचीत करना संबंध को सुदृढ़ करने में सहायक हो सकता है।

- **अपने में संयत रहना :** अ़डियल न बनें। अपना धैर्य न खोएँ और बहुत अधिक सोच-विचार न करें। यह सोचें कि जिन लोगों से आप भेंट करते हैं, वे सब भी आखिरकार इनसान हैं और इससे आपको काफी राहत महसूस होगी।
- **क्षमाशीलता :** याद रखें कि जिस व्यक्ति से आप पहली बार मिल रहे हैं, वह भी शिष्टता दिखाने में भूल कर सकता है। उसे संदेह का लाभ दें और अगर वह शिष्टतापूर्ण व्यवहार में आपकी अपेक्षा पर खरा न उतरे, तब भी उनकी भूल को नजरअंदाज करते हुए उसे कुछ समय दें। हो सकता है कि वही व्यक्ति आगे चलकर आपका सबसे अच्छा मित्र साबित हो।

8

जो सोचें, वह हासिल करें

अपने जीवन में आप आज जिस जगह हैं उसका कारण यह है कि विगत में आपने यही सोचा था। अगर आप इस बारे में गंभीरता से विचार करें तो पाएँगे कि यह बात सच है। अपने बारे में आप जो सोचते हैं, जिंदगी आपको वही देती है। आप चाहें तो सोचने की शक्ति को नियंत्रण में कर सकते हैं। वह शायद आपकी नियति को पूरी तरह बदल दे। शुभ या अशुभ के लिए निर्णय आपको करना है कि आप क्या चाहते हैं?

आप जो कुछ भी हासिल करना चाहते हैं, उसे प्राप्त करने की दिशा में अगर आप अपनी सोच नहीं बदलेंगे तो अपने व्यवसाय में कितना भी प्रशिक्षण प्राप्त करने के बावजूद आपको वे परिणाम नहीं मिलेंगे, जो आप चाहते हैं। आपको अगर ज्यादा धन चाहिए, एक अच्छा घर चाहिए, परिवार के लिए बेहतर सुविधाएँ चाहिए, एक बेहतर कार चाहिए, परिवार और मित्रों के साथ आप अपने संबंध अधिक अच्छे बनाने की चाहत रखते हैं—वास्तव में आप जो कुछ भी पाना चाहते हैं, उसके लिए आपको अपनी सोच भी वैसी ही बनानी पड़ेगी।

आप जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में बहुतायत का जीवन जी सकते हैं। अत: क्या आपको यह सब मिल रहा है, जो आप चाहते हैं? यदि नहीं तो उस स्थिति को बदलने के लिए आप यहाँ दिए गए ये साधारण उपाय कर सकते हैं—

- अपना ध्यान उसी चीज पर केंद्रित करें, जो आप चाहते हैं और क्यों चाहते हैं?
- निश्चित करें कि अपनी इच्छित वस्तु पाने के बदले में आप क्या देना चाहेंगे?
- वह तरीका निर्धारित करें जब वह इच्छित वस्तु आपको मिल जाएगी।
- अपनी इच्छा के अनुसार कार्य करने के लिए एक निश्चित योजना बनाएँ और तत्काल काम शुरु कर दें।
- आप जो कुछ पाना चाहते हैं, कब तक पाने की उम्मीद रखते हैं। उसके बदले में आप क्या देंगे और वहाँ तक पहुँचने के लिए क्या योजना अपनाएँगे, इस बारे में एक स्पष्ट संक्षिप्त विवरण लिखें।

- अपने लिखित विवरण को प्रत्येक दिन दो बार जोर-जोर से पढ़कर सुनाएँ। सुबह और शाम पढ़ते हुए स्वयं इस बात की तसल्ली करें कि विवरण बिलकुल सही एवं वास्तविक है।

सँभल जाओ!
कुछ ऐसा है, जो आप किसी दूसरे से बेहतर कर सकते हैं। अपने अंदर की आवाज सुनें और उसका पालन करें।

एंड्रयू कार्नेगी का कहना है, ''मन में धारण किया हुआ कोई भी विचार जिसे महत्त्व दिया जाता है, भयभीत करनेवाला हो या सम्मान के योग्य, उस समय उपलब्ध अत्यंत सुविधाजनक एवं उपयुक्त भौतिक रूप में ढलना शुरू हो जाना चाहिए।'' अगर आप उसके बारे में एक क्षण के लिए भी सोचेंगे, आप देखेंगे कि यह सच है।

अत: आज ही कुछ समय निकालकर उसके बारे में विचार करें। अगर आप अपने विचारों को नियंत्रण में करना सीख लेंगे तो आप उसे भी नियंत्रित कर सकेंगे, जो आपके जीवन में सामने आता है।

9

वार्त्तालाप संबंधी कौशल

वार्त्तालाप संबंधी शिष्टाचार एक शानदार अस्त्र है, जिसके कुशल प्रयोग से आप संबंध बना सकते हैं और बाहरी जगत् को अपनी जो छवि आप प्रस्तुत करते हैं, उसमें सुधार कर सकते हैं। इस बारे में कुछ उत्कृष्ट सुझावों को याद रखना महत्त्वपूर्ण है। हालाँकि अकसर उन्हें भुला दिया जाता है। ये सुझाव व्यक्तित्व- विकास में आपकी बहुत सहायता कर सकते हैं।

बोलते समय अपनी आवाज पर संयम रखें

बहुत जोर से बोलना या बहुत धीमे बोलना व्यक्तित्व की कमजोरी माना जाता है। जब भी आप कोई बात कहना चाहें, मोहक सुर और संयत आवाज में कहें। याद रखें कि चिल्लाकर या बहुत ऊँची आवाज में बोलना इस बात की गारंटी नहीं है कि आपकी बात सुनी जा रही है। इसके अलावा, अगर आप इतना धीमे बोलते हैं कि लोगों को आपकी बात सुनने के लिए अपने कानों पर जोर देना पड़े तो जल्दी ही उनकी रुचि समाप्त हो जाती है।

सँभलकर हँसें

बहुत जोर से हँसना, ठहाका मारकर हँसना लोगों को अवश्य ही बुरा लग सकता है। इसे अभद्रता समझा जाता है और अशिष्ट व्यवहार का संकेत माना जाता है। इसके अलावा मुँह पर हाथ रखकर हँसना घटियापन की निशानी है। अत: ऐसी हँसी अपनाएँ जिसमें उल्लास हो, मैत्रीभाव हो और जो सबको अच्छी लगे।

टोका-टाकी न करें

जब कोई किसी विषय में बात कर रहा हो, तब अपना कोई 'बढ़िया' किस्सा सुनाने के लिए बीच में न कूदें। (यह सोच कि 'अरे हाँ, कुछ ऐसा ही मेरे साथ भी हुआ था।') पहले दूसरे व्यक्ति को अपनी बात पूरी करने दें। ऐसी आदत डालने के लिए थोड़ा सा अभ्यास करना पड़ेगा।

दूसरे की बात बीच में लपकने की चेष्टा न करें

कुछ लोगों की प्रवृत्ति होती है कि वे दूसरों के वाक्यों को खुद पूरा कर देते हैं। धीरे-धीरे बोलनेवालों या बोलने में बहुत समय लगानेवालों के साथ कुछ लोगों का धैर्य छूट जाया करता है और वे उनकी बात को आगे स्वयं पूरा कर देते हैं।

अत: ऐसा मालूम न चले कि आप जानते हैं, वे क्या कहने जा रहे हैं? अगर आप दो-चार क्षण प्रतीक्षा कर लें, ताकि कोई अपना वाक्य पूरा कर सके तो इससे आपको भरपूर सद्भाव प्राप्त होगा।

सुर-ताल के बाहर न जाएँ

कुछ लोगों की प्रवृत्ति होती है कि जो वार्त्तालाप उन्हें रुचिकर नहीं लगता, उसके प्रति वे अन्यमनस्क होने लगते हैं। उनका मन वार्त्तालाप में न होकर उनकी छोटी सी दुनिया में विचरने लगता है और इसका फल होता है कि वे उस विषय को पकड़ नहीं पाते, जिस विषय में बात की जा रही है।

अधिकतर मामलों में आपसे बात कर रहा व्यक्ति सहज ही तुरंत समझ जाएगा कि आपका ध्यान उसकी बात सुनने में नहीं है। आपका यह व्यवहार वास्तव में उसे खलेगा और वह चिढ़ जाएगा। जब कोई कुछ कह रहा हो, उसको ध्यान से सुनना बहुत महत्त्व रखता है, अन्यथा आप महत्त्वपूर्ण जानकारी एवं सद्भाव दोनों से वंचित रह जाएँगे।

वास्तव में सुनें

सुनना एक बड़ी कला है और किसी महान् वार्त्ताकार अर्थात् वार्त्ता-कुशल व्यक्ति के लिए यह एक अनिवार्य साधन है। हालाँकि यह कुछ विरोधाभासी प्रतीत हो सकता है, अधिकतर लोग अनुभव करते हैं कि अच्छे श्रोता अच्छे बातूनी भी होते हैं। आपको बीच-बीच में सिर हिलाकर यह जताना और सूचित

करना चाहिए कि आप वास्तव में सुन रहे हैं। बातचीत के दौरान कुछ उद्देश्यपरक प्रश्न पूछकर भी आप अपनी दिलचस्पी जाहिर कर सकते हैं। यह अत्यंत महत्त्वपूर्ण है।

अर्थ प्रकाश

जब आपको यह सुनिश्चित करना हो कि दोनों पक्ष एक ही पृष्ठ पर हैं, तब यह एक अद्भुत युक्ति साबित होती है। अकसर ऐसा हो जाता है, हम सुन नहीं पाते हैं कि क्या कहा जा रहा है, लेकिन उसे हम सुनना चाहते हैं। अकसर हम अनावश्यक रूप से गूढ़ कार्य खोजने लगते हैं। ऐसा करने से हमें गलत सूचना प्राप्त होगी। जब आप कुछ सुनते हैं तो वक्ता को हमेशा अपने शब्दों में बताएँ। इसे अर्थ प्रकाशित करना कहते हैं। अब वक्ता समझ जाएगा, आप सुन रहे थे और अगर आपका निकाला गया अर्थ गलत हुआ तो वक्ता आपको सही अर्थ भी बता देगा। यह तकनीक उस समय भी अपनाएँ, जब आपको बोलना हो। श्रोता से कहें कि वह आपके शब्दों का भावार्थ बताए, आपको बताए उसने जो कुछ सुना था। और इससे आपकी संवाद-पटुता में बहुत सुधार होगा।

कानाफूसी न करें

आम लोगों में कानाफूसी करना बहुत अभद्र माना जाता है और इसके कारण आप सहज ही दूसरों से अलग हो सकते हैं। आम बातचीत को हमेशा वैसा ही रहने दें—सार्वजनिक। अंदर के लतीफे सुनाने और रहस्य खोलने से किसी बड़े जन-समूह में लोकप्रिय नहीं हो जाएँगे।

अपनी देह भाषा अर्थात् भाव-भंगिमा पर नजर रखें

अमौखिक संकेत अगर अधिक नहीं तो उतने महत्त्वपूर्ण अवश्य होते हैं जितने कि वाचिक शब्द। एक मुक्त, सच्ची, सकारात्मक और विश्वसनीय देह भाषा विकसित करें। बोलते समय उचित दृष्टि-संपर्क बनाए रखें। बँधी मुट्ठी और अत्यधिक अंग-संचालन से आप लोगों का दिल नहीं जीत सकेंगे और याद रखें कि एक अच्छी देह-भाषा एक नेक आशय से उत्पन्न होती है, इसलिए आपको वास्तव में ईमानदार, मुक्त और विश्वसनीय होने की जरूरत है।

अपनी साँस पर ध्यान दें

आप एक अद्भुत वक्ता और श्रोता हो सकते हैं; लेकिन यदि आपकी साँस ताजा नहीं है आप देखेंगे कि आपके आस-पास से लोग छँट रहे हैं। इसलिए अपनी साँस का हमेशा खयाल रखें।

वार्त्तालाप कैसे शुरू करें

बातचीत आरंभ करने की कला में हर कोई निपुण नहीं होता है। यह बात विचित्र लग सकती है, लेकिन अधिकतर लोगों को कोई बातचीत आरंभ करने में कठिनाई होती है। क्योंकि ऐसे लोगों के लिए कोई ऐसा विषय उठाना बहुत कठिन होता है, जिसके बारे में बात की जा सके। फिर भी, अगर आपको विचार-विमर्श आरंभ करने के सही तरीके आते हैं तो लोगों के साथ बातचीत करना आसान हो जाता है। अनायास कोई वार्त्तालाप आरंभ करने और उसे आगे बढ़ाने की योग्यता एक गुण है, जो कुछ ही लोगों में जन्मजात होता है; लेकिन यह गुण कोई भी विकसित कर सकता है।

- कोई वार्त्तालाप आरंभ करने के लिए आपको पता होना चाहिए कि आपके आस-पास क्या हो रहा है? सामयिक विषयों की अद्यतन जानकारी रखने से आप बहुत से विषयों पर बात कर सकते हैं और चर्चा में ज्ञानपूर्वक भाग ले सकते हैं।
- कोई वार्त्तालाप आरंभ करने का सबसे अच्छा तरीका है, अच्छी तरह अभ्यास करना। शीशे के सामने अभ्यास करना अच्छा है।
- स्वभाव से जिज्ञासु बनें। देखा गया है कि लोग अपने बारे में बात करना पसंद करते हैं—अपनी सफलता, अपनी अभिलाषाओं, अपनी जिंदगी इत्यादि के बारे में। उनसे सवाल करें, लेकिन उन्हें ऐसा न लगने दें कि आप उनके व्यक्तिगत जीवन या उससे संबंधित बातों में अनुचित हस्तक्षेप कर रहे हैं।
- वार्त्तालाप का आरंभ किसी प्रशंसा या बधाई संदेश के साथ करें, लेकिन सुनिश्चित करें कि उस प्रशंसा में सच्चाई हो। यदि किसी व्यक्ति के बारे में कुछ सराहनीय है तो उसे बधाई दें। तथापि, सावधानी बरतें और व्यक्ति की शकल-सूरत, रंग-रूप और जिस्म के बारे में ऐसा कुछ न कहें, जो लक्षित पुरुष/महिला को अपमानजनक महसूस हो।
- बातचीत का सिलसिला आरंभ करने के लिए सावधानी से काम लेना अनिवार्य है। चारों तरफ दृष्टि घुमाएँ और कुछ ऐसा दिलचस्प या असामान्य पाएँ, जिसके बारे में बात की जा सके। इसे बातचीत आरंभ करने का विषय बनाएँ।

- अगर किसी दूसरे व्यक्ति ने कोई राय जाहिर की है तो उसी बात को आगे बढ़ाने का मौका समझें। आप उससे सहमत या असहमत हो सकते हैं। दोनों ही स्थितियों में बातचीत को आगे बढ़ाया जा सकता है। आप उसके विषय में या तो कोई सवाल पूछ सकते हैं या कोई विचार प्रकट कर सकते हैं, लेकिन मौका हाथ से न जाने दें।
- अपने बारे में विश्वस्त रहें। आपके चेहरे पर मुसकान हो और बात करते समय व्यक्ति की आँखों में देखें। आपको अपने बारे में निश्चयी होना चाहिए। अगर आप आश्वस्त नहीं हैं, तब भी ऐसा अभिनय करें जैसे कि आपको पूरा भरोसा है। इससे आप तनाव-मुक्त एवं शांत दिखेंगे।
- लोगों के साथ बातचीत का अभ्यास करें। जब भी भिन्न स्थितियों में अटके हों, लोगों से बात करने की पहल करें। अभ्यास करते-करते आप बातचीत का सिलसिला शुरू करने में पारंगत हो जाएँगे।

10

सकारात्मक सोच

जीवन में सकारात्मक सोच बहुत महत्त्व रखती है और इसके चलते हम दैनिक क्रिया-कलापों को बेहतर ढंग से कर पाते हैं। इससे हमारे जीवन में आशावाद को बढ़ावा मिलता है और हमारे लिए चिंता एवं नकारात्मक सोच से बचना अधिक आसान हो जाता है। अगर आप इसे जीवन-शैली के रूप में अपनाते हैं तो इससे आपके जीवन में अनेक रचनात्मक परिवर्तन होंगे और आप अधिक प्रसन्न एवं खुशहाल, अधिक समझदार व अधिक सफल हो सकेंगे। सकारात्मक मानसिकता के साथ आप जीवन के उज्ज्वल पक्ष को देखते हैं, आशावादी हो जाते हैं और अच्छे-से-अच्छा घटने की आशा करते हैं। यह निश्चित रूप से एक ऐसी मनोदशा है, जिसे विकसित और सुदृढ़ किया जाना अत्यंत महत्त्वपूर्ण है।

आपको जीवन भर सकारात्मक सोच पर चलना चाहिए। यह एक जीवन-पद्धति है और एक ऐसी तकनीक है, जिसे आपको अपने दैनिक जीवन में अवश्य शामिल करना चाहिए, अगर आप परिस्थितियों को बदलने या अपने लक्ष्यों को हासिल करने का इरादा रखते हैं।

जब हमारी मनोवृत्ति और हमारा व्यवहार सकारात्मक होता है, हम केवल सुखद अनुभूतियों और रचनात्मक कल्पनाओं को अपने मन में काम करने देते हैं। हम अपनी अंतरंग दृष्टि से यह भी स्पष्ट देख लेते हैं कि हम जीवन से वास्तव में क्या चाहते हैं और वह किस तरह घटित होना चाहिए।

हालाँकि मन पहले से ही सकारात्मक सोच के लिए बना है, फिर भी यह अपने सोचने के तरीके में परिवर्तन पसंद नहीं करता है और प्राय: उज्ज्वल पक्ष पर दृष्टिपात करने के किसी भी प्रयास को अवचेतन रूप से बेकार कर देता है। जब यह स्वाभाविक नहीं होता, बल्कि बाध्य किया जाता है, तब परिणाम कितने भी अच्छे क्यों न हों, सीमित होंगे, अस्थायी होंगे और बहकानेवाले होंगे। सकारात्मक सोच की सही शक्ति को इस तरह समझ सकते हैं कि यह आपको अपना जीवन आपकी अधिकतम क्षमता तक जीने का अवसर देती है और नकारात्मक मानसिकता को आपको नीचे खींचने का मौका नहीं देती है।

सकारात्मक सोच एक विशाल वैयक्तिक गुण है और सफलता की कुंजी है। प्रत्येक स्थिति में सकारात्मक पक्ष को देखने की मानसिकता बनाएँ। अगर आप यह सीख लें तो आपके लिए यह सबसे अच्छी बात होगी।

सकारात्मक मनोवृत्ति जीवन के दैनिक क्रिया-कलापों को अधिक आसानी से सँभालने में सहायक होती है। यह आपके जीवन में आशावाद को जन्म देती है और आपके लिए चिंता तथा नकारात्मक सोच से बचकर चलना अधिक आसान बना देती है। अगर आप इसे एक जीवन-शैली के रूप में अपना लेते हैं तो यह आपके जीवन में रचनात्मक परिवर्तन लाती है और लोगों को अधिक खुशहाल, अधिक समझदार और अधिक सफल बनाती है। सकारात्मक सोच के साथ आप जीवन के उज्ज्वल पक्ष को देखते हैं, आशावादी हो जाते हैं और कुछ परम शुभ होने की अपेक्षा करते हैं। यह निश्चित ही एक ऐसी मन:स्थिति है, जिसे विकसित और सुदृढ़ करना बहुत महत्त्व रखता है। सकारात्मक मानसिकता निम्नलिखित तरीकों में प्रकट होती है—

- सकारात्मक सोच
- रचनात्मक सोच
- सर्जनात्मक सोच
- सफलता की सोच
- आशावाद
- अपना लक्ष्य पूरा करने के लिए प्रोत्साहन
- प्रेरित होना
- खुशी चुनना
- निराश न होना
- विफलता और समस्याओं को अप्रत्यक्ष वरदान के रूप में देखना
- अपने आप में और अपनी योग्यताओं में विश्वास रखना
- स्वाभिमान और आत्मविश्वास प्रदर्शित करना
- अवसरों पर दृष्टि रखना।

सकारात्मक मनोवृत्ति खुशहाली और सफलता दिलाती है तथा आपका संपूर्ण जीवन बदल सकती है। अगर आप जीवन के उज्ज्वल पक्ष को देखते हैं, आपके पूरे जीवन में प्रकाश भर जाता है। यह प्रकाश न केवल आपको और जीवन के बारे में आपके नजरिए को प्रभावित करता है, बल्कि आपके समस्त पर्यावरण और आपके आस-पास के लोगों को भी प्रभावित करता है। अगर यह प्रबल हो तो यह संक्रामक बन जाता है। सकारात्मक मानसिकता के लाभ इस प्रकार हैं—

- लक्ष्यों को पूरा करने और सफलता पाने में मदद करती है
- सफलता तेजी से और अधिक आसानी से प्राप्त होती है
- अधिक खुशी
- अधिक स्फूर्ति
- बृहत्तर अंतरंग शक्ति और सामर्थ्य
- आपको तथा दूसरों को प्रेरित एवं प्रोत्साहित कर ने की योग्यता
- रास्ते में कम कठिनाइयों से सामना
- किसी भी कठिनाई को पार करने की क्षमता
- आपके जीवन में खुशहाली
- लोगों से सम्मान मिलना।

नकारात्मक मानसिकता कहती है—तुम्हें सफलता नहीं मिल सकती। सकारात्मक मानसिकता कहती है–आप सफलता पा सकते हैं।

अगर आप एक नकारात्मक मनोवृत्ति प्रदर्शित कर रहे हैं और असफलता तथा कठिनाइयों को आता देख रहे हैं तो यही उचित समय है, जब आपका सोचने का ढंग बदलना चाहिए। यही समय है कि आप नकारात्मक विचारों तथा व्यवहार से पीछा छुड़ाएँ और एक खुशहाल एवं सफल जीवन व्यतीत करें। एक सकारात्मक मानसिकता का विकास करना, जो आपको खुशहाली और सफलता की ओर ले जाएगी—

- खुश होना चुनें
- जीवन का उज्ज्वल पक्ष देखें
- आशावादी बनें और आशापूर्ण जीवन जिएँ
- बहुधा मुसकराते रहें
- अपने आप में और ब्रह्मांड की सत्ता में विश्वास रखें।
- नकारात्मक सोच-विचार और चिंताओं की व्यर्थता व निष्फलता पर ध्यान दें।

- खुश, प्रसन्नचित्त लोगों के साथ संबंध जोड़ें।
- प्रेरणादायक कहानियाँ पढ़ें।
- प्रेरक उदाहरण पढ़ें।
- उन सत्य-घोषणाओं, प्रतिज्ञापनों को दोहराएँ, जो आपको प्रेरित एवं प्रोत्साहित करते हैं।
- मन में वही कल्पना करें, जो आप घटित होते देखना चाहते हैं।
- अपने विचारों पर नियंत्रण रखना सीखें।
- एकाग्रता और चिंतन-मनन सीखें।

उपर्युक्त सुझावों में से किसी एक सुझाव को अपनाने से भी आपके जीवन में अधिक उजाला आ जाएगा।

11

क्रोध और तनाव को करें बाय-बाय

आजकल मनोवैज्ञानिक क्रोध, कुढ़न, खीझ, क्षोभ इत्यादि विकारों को किसी के असामान्य व्यवहार का लक्षण नहीं मानते हैं। इसे एक सामान्य प्रक्रिया माना जाता है। ऐसी प्रक्रिया जिसके जरिए मानव का विकास और अनुकूलन संभव हुआ है। यह अपने आप में कोई बुरी चीज नहीं है; लेकिन समस्याएँ तब उत्पन्न होती हैं, जब इसे ठीक तरह नहीं सँभाला जाता है। बार-बार अधीरता, घबराहट दिखाना बेवकूफी है और इससे नियंत्रण, समझदारी एवं संवेदनशीलता की कमी जाहिर होती है।

क्रोध में भावनात्मक एवं शारीरिक परिवर्तन दोनों शामिल रहते हैं। व्यक्ति जब क्रोध या घबराहट में होता है तो सजीव कोशिकाओं से एक तरह का हॉर्मोन निकलता है, जिसे 'ऐड्रिनल' कहते हैं। ऐड्रिनॅलाइन जैसे रसायन छोड़े जाने पर आपके शरीर से भारी मात्रा में ऊर्जा प्रवाहित होती है। क्रोध का कारण हल हो जाने पर भी आपको उसके शारीरिक प्रभावों से निपटना पड़ सकता है (ताकि आप अतिरिक्त ऊर्जा को कहीं निकाल सकें, नष्ट कर सकें।) इसे आप किसी दूसरे व्यक्ति, अपने किसी साझेदार पर निकाल सकते हैं, या ठोकर मारकर या दीवार को टक्कर लगाकर मिटा सकते हैं।

क्षोभ और क्रोध मूलभूत भावनाएँ हैं, जो सहज ही प्रकट होती हैं, जब लोगों को ऐसा लगता है कि उनके साथ उचित व्यवहार नहीं हुआ है। जब कोई कार्य उस तरह नहीं होता है, जैसा वे चाहते हैं और जब वे आहत या अपमानित महसूस करते हैं, तब वे अपने व्यवहार पर काबू नहीं रख पाते हैं और दूसरों की गलतियों पर अकसर क्रोधित हो जाते हैं। क्रोध और क्षोभ दोनों का करीबी रिश्ता है और ये भावनाएँ संबंधियों, नाते-रिश्तेदारों में बहुत अधिक प्रकट होती हैं। उदाहरण के तौर पर क्षोभ उस समय क्रोध में बदल सकता है, जब किसी को अभी-अभी बताई गई कोई बात समझ नहीं आती है, या जब उस पुरुष/महिला को वह बात याद नहीं रहती है, जिसके बारे में उसे अभी-अभी बताया गया है। बार-बार पूछे गए सवालों से खीझ होती है। रिश्तेदारों या मित्रों को ऐसा लग सकता है कि उनके निरंतर उत्पीड़न का कोई समाधान नहीं है। लोगों को गुस्सा आ जाता है और वे दूसरों को भी मारपीट सकते हैं और बाद में बहुत लज्जित महसूस कर सकते हैं।

लोगों को पूरा विश्वास होता है कि उनकी प्रतिक्रिया एकदम स्वाभाविक है; क्योंकि यह ऐसी सामान्य प्रतिक्रिया है, जो अधिकतर लोगों में देखी गई है और जिसे एक तर्कसंगत ढंग से उचित ठहराया जा सकता है; लेकिन तर्कसंगत सोच-विचार यह स्पष्ट नहीं कर सकता है कि जब कुछ काम बिगड़ जाता है या हालात अनुकूल नहीं रहते तो लोग उतने क्षुब्ध और अधीर क्यों हो जाते हैं। यह सिर्फ एक पूर्व धारणा है कि यह एक तर्कसंगत व्यवहार है और इसे क्षमा किया जा सकता है तथा इसे उचित ठहराया जा सकता है, बशर्ते कि यह स्पष्ट कर दिया जाए कि व्यक्ति ऐसा क्यों महसूस करता है कि उसके साथ अनुचित व्यवहार किया गया है। यह बताने से कोई लाभ नहीं होगा कि जब कोई उन्हें चोट पहुँचाता है, तब वे आक्रामकता और क्रोध के साथ अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं। क्षोभ, जलन, चिड़चड़ाहट से उत्पन्न आवेगपूर्ण आक्रामक प्रतिक्रिया का कारण यह है कि मानसिक क्षेत्र में एक निरंकुश एवं प्रचंड विवेक रहता है, जो उस समय लोगों के व्यवहार को नियंत्रित करता है, जब किसी वजह से उनके अहंकार और आत्मसम्मान को चोट पहुँचाई जाती है। अगर वह कारण नहीं होता तो उस तरह की गुस्सैल प्रतिक्रिया नहीं होती। व्यक्ति सिर्फ अशांत दुखी होता है, क्रोधित नहीं होता। क्रोध एवं क्षोभपूर्ण प्रतिक्रियाएँ हास्यास्पद एवं बेतुकी होती हैं, क्योंकि लोगों को क्रोधित हुए बिना यह समझने का विवेकसम्मत प्रयास करना चाहिए कि उनकी पीड़ा का कारण क्या है। सबसे पहले तो यह जानना महत्त्वपूर्ण है कि क्रोध से आपको कौन सी सकारात्मक भावनाएँ प्राप्त होती हैं और कौन सी नकारात्मक भावनाएँ। स्थिति से संबंधित दोनों भावनाओं, सकारात्मक और नकारात्मक को पहचान कर अन्य उपायों का पता लगाना और सकारात्मक भावनाओं पर ध्यान केंद्रित करना आवश्यक होता है।

भिन्न-भिन्न लोगों से संबंधित भावनाएँ भिन्न-भिन्न होती हैं। इसी कारण स्थितियाँ भी अलग-अलग होंगी। हालाँकि कुछ युक्तियाँ हैं, जो उनमें से बहुत सी स्थितियों के लिए उपयोगी सिद्ध हो सकती हैं, जैसे कि—

- याद रखें, आप एक इनसान हैं और इनसान बने रहना वांछनीय है। आपके अनियंत्रित व्यवहार से उत्पन्न घटना को लोग बहुधा भूल जाएँगे, लेकिन यह जानना उचित है कि भावनाओं और चिढ़न को किस तरह नियंत्रण में

रखा जा सकता है। और अगर यह बार-बार उठनेवाली समस्या बन चुकी है तो बेहतर होगा कि अपने क्रोध के बारे में किसी से बातचीत या सलाह-मशविरा करें।

- अपनी भावनाओं और व्यवहार के बारे में आपको शर्मिंदा होने की जरूरत नहीं है, लेकिन यह समझने की कोशिश अवश्य करें कि आप उग्र क्यों हो जाते हैं, आपको गुस्सा क्यों आता है, ताकि आप इन हालात से निपट सकें।
- हँसी-मजाक का सहारा लें। इससे आपको कठिन स्थिति से निपटने और घटनाक्रम को सही परिप्रेक्ष्य में देखने में मदद मिलेगी।
- अपने परिवार, मित्रों, नाते-रिश्तेदारों का तदनुरूपी संगठनों की सहायता लेना उचित होगा, ताकि आप टूट न जाएँ।
- किसी गैर-संस्पर्शी स्पर्धात्मक क्रीड़ा का प्रयत्न करना।
- चिंतन-मनन या विश्राम करना सीखना।
- किसी शांत स्थान में चिल्लाना, अकेले।
- दौड़ लगाना।
- तकिए पर मुष्टि प्रहार करना।

अगर इन सब उपायों से भी आपकी दशा में सुधार न हो तो ठीक तरह बैठ जाएँ और समझने का प्रयास करें कि आप वास्तव में किस बात से क्रुद्ध व विचलित होते हैं। अकसर इसमें कोई व्यक्ति शामिल होगा या लोग शामिल होंगे, इसलिए संभवत: यह उचित होगा कि समस्या को सुलझाने के लिए पहले उन्हीं लोगों के साथ पहल की जाए। महत्त्वपूर्ण बात यह है कि आप याद रखें कि आपको केवल समस्या पर ध्यान देना है और समस्या का सामना करना है, व्यक्ति का नहीं। निश्चित करें कि समस्या किस प्रकार की है और यह आपको क्या महसूस कराती है और पुन: निश्चित रहें कि यह समस्या है, न कि व्यक्ति, जो आपको इस तरह सोचने के लिए बाध्य करती है। स्थिति के बारे में एक-दूसरे का दृष्टि कोण समझना भी महत्त्वपूर्ण है। प्रत्येक व्यक्ति को इस योग्य होना चाहिए कि वह दूसरों की टोका-टाकी के बिना उस समस्या के बारे में अपनी राय व्यक्त कर सके, जो कुछ भी वे सोचते हैं। इसके बाद उन बिंदुओं का निर्धारण करें, जहाँ-जहाँ आप सहमत नहीं हैं। अभी उन असहमतियों, मतभेदों के बारे में बहस न करें, बस असहमति से सहमत हों। समस्या को इसी तरह निर्धारित किया जाता है।

अगला कदम यह होगा कि आप एक उपयुक्त समाधान खोजें। यहाँ आप किसी भी हद तक जा सकते हैं, लेकिन फिर याद रखें, कोई व्यक्तिगत आक्रमण

नहीं। जितने भी समाधान आप उत्पन्न कर सकते हैं, करें—संभव और असंभव, वास्तविक और अवास्तविक। उस समय इस बात से वास्तव में कोई फर्क नहीं पड़ता है। और अंत में, आपको किसी एक समाधान को स्वीकार करना ही होगा। यह शायद सारी प्रक्रिया का सबसे नाजुक और आवश्यक हिस्सा है। महत्त्वपूर्ण बात यह है कि अवास्तविक अपेक्षाएँ न रखें। हो सकता है कि अंतिम समाधान आप में से किसी के लिए भी अनिष्ट न हो, लेकिन अंततः जो भी हल सामने आएगा, वह क्रोध-जनित समस्याओं की तुलना में संभवतया बेहतर होगा। तथापि, यदि कोई व्यक्ति अकेले या दूसरों की सहायता लेकर भी इस समस्या से निपटने में असमर्थ रहता है, तब उसके लिए मनश्चिकित्सा का सहारा लेना जरूरी हो जाता है, ताकि वह अपनी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करना और समस्या को दूर करना सीख सके। अगर आप सिर्फ शांत रहना तय कर लेते हैं, तब व्यावहारिक जीवन में यह उपयोगी सिद्ध नहीं होगा, क्योंकि यह कोई ऐसा प्रश्न नहीं है, जो केवल आपकी इच्छा और अभिलाषा पर निर्भर हो। यह पहले से ही उस चेतना-विरोधी तत्त्व से संबंधित एक विषय है, जो आपके अंदर गहरे बैठा हुआ है और आपके व्यक्तित्व में घुसकर उसे नष्ट करने की कोशिश करता है।

12

प्रभावी लीडरशिप एवं गुणवत्ता कौशल

जब कभी सामूहिक कार्य की आवश्यकता होती है, किसी नेता, मुखिया अथवा नेतृत्व प्रदान करनेवाले का उभरकर सामने आना अनिवार्य हो जाता है। कोई भी समूह कारगर ढंग से तभी काम करता है, जब समूह के सदस्यों को मार्गदर्शन प्रदान करने के लिए एक नेता हो, जो उन्हें सदैव प्रोत्साहित करता है और सफलता का मार्ग दिखाता है। एक नेता के अभाव में कोई भी समूह अपनी योग्यताओं का अधिकतम उपयोग नहीं कर पाएगा। किंतु एक नेता अर्थात् लीडर की मौजूदगी के साथ-साथ यह भी अत्यावश्यक है कि उस नेता में वे सभी वास्तविक गुण और कौशल हों, जिनकी अपेक्षा की जाती है। क्योंकि अगर नेता ठीक न हो तो वह स्थिति कोई नेता न होने से भी अधिक खराब होगी।

अगर आप एक नेता बनना चाहते हैं, एक प्रभावी नेता बनने की चाहत रखते हैं, तो आपको अपने अंदर कुछ दक्षताओं और गुणों का विकास करना होगा।

- एक लीडर बनने के उद्देश्य से व्यक्ति को उस काम की सारी बारीकियों एवं पेचीदगियों की जानकारी होनी चाहिए, जो कार्य उसकी टीम को करना है। जब तक उसे काम के बारे में पता नहीं होगा, वह अपनी टीम को सही दिशा में नहीं ले जा सकेगा।

- एक प्रभावी नेता को अपनी टीम के सदस्यों के लिए उदाहरण स्थापित करना चाहिए और उनके लिए एक अनुकरणीय आदर्श बनना चाहिए। अगर वह आलसी, बेईमान है और जिम्मेदारी से पल्ला झाड़ने वाला है तो वह कैसे उम्मीद कर सकता है कि दूसरे लोग कर्मठ और ईमानदार हों।
- एक नेता को पूरी तरह निष्पक्ष होना चाहिए। उसे अपनी टीम में किसी के प्रति भी व्यक्तिगत तरफदारी नहीं दिखानी चाहिए। किसी को अधिक अधिकार या किसी को कम काम देने जैसा पक्षपात नहीं करना चाहिए। टीम में सभी सदस्यों के साथ समान व्यवहार किया जाना चाहिए।
- नेता के लिए धैर्यवान् होना एक अत्यावश्यक गुण है। चूँकि उसे अपनी टीम को गाइड करना होता है, इसलिए उसे धैर्य रखते हुए अपनी टीम के सदस्यों को वह सब सीखने का अवसर देना चाहिए, जो उनके लिए बहुत आवश्यक है। तभी वह उनसे काम करा सकता है।
- किसी भी नेता के लिए रचनात्मक प्रतिपुष्टि में निपुण होना भी अत्यावश्यक है। उसके दल में सदस्य अगर अच्छा काम करते हैं तो उसे उनकी प्रशंसा अवश्य करनी चाहिए, ताकि उनका उत्साह बना रहे। इसी प्रकार, अगर उनसे कभी कुछ गलत हो जाए तो नेता को चाहिए कि वह उन्हें बताए कि उनसे कहाँ गलती हुई है और वे किस तरह स्थिति को सुधार सकते हैं। तथापि आलोचना सदैव रचनात्मक होनी चाहिए, किसी को नीचा दिखाने के लिए नहीं।
- नेता में अपनी टीम को प्रोत्साहित करने की योग्यता का होना जरूरी है, ताकि वे सामूहिक कार्य में खुशी से योगदान कर सकें। उसे भिन्न-भिन्न सदस्यों को प्रेरित करनेवाली भावनाओं की जानकारी होनी चाहिए और उनका उचित उपयोग करना आना चाहिए।
- जब कोई व्यक्ति दल का नेता बन जाता है तो उसे चाहिए कि वह अपने दल के सदस्यों को अपने कार्य और दायित्व सौंपे। इस प्रयोजन के लिए उसे सभी सदस्यों की क्षमताओं एवं कमजोरियों का पता होना चाहिए, उसी के अनुसार कार्य तथा जिम्मेदारी सौंपी जानी चाहिए।
- नेता वह है, जो टीम के लिए लक्ष्य निर्धारित करता है और उसे प्राप्त करने में टीम की सहायता करता है। उसमें सही लक्ष्य निर्धारित करने और इसके साथ ही उन लक्ष्यों की ओर लोगों को जुटाने की योग्यता होनी चाहिए।
- नए-नए विचारों को ग्रहण करने के लिए नेता को अपना दिल खुला रखना चाहिए। केवल नेता बन जाने का मतलब यह नहीं है कि वह दूसरों के सुझावों को बेकार समझे। उसे अपनी टीम के सदस्यों के उपयोगी विचारों को अवश्य स्वीकार करना चाहिए।

- एक प्रभावी नेता को अत्यधिक समझदारी से काम लेना चाहिए और उसे हमेशा पूरे समूह की बेहतरी पर ध्यान देना चाहिए, न कि अलग-अलग सदस्यों की उन्नति पर। इसके साथ ही उसे ईमानदार और विश्वसनीय होना चाहिए तथा टीम के सदस्यों एवं अन्य लोगों को उससे मिलने में कोई असुविधा नहीं होनी चाहिए।

13

लेखन शैली

जब विख्यात कवि शेली ने कहा, "कवि (यहाँ लेखक) विश्व के अस्वीकृत विधायक हैं।" तब वे उन लोगों को उचित श्रद्धांजलि अर्पित कर रहे थे, जो शब्दों के माध्यम से विश्व का स्वरूप बदल देते हैं।

जवाहरलाल नेहरू ने एक अनुभवी राजनीतिज्ञ के रूप में प्रसिद्धि पाई, लेकिन उनके बारे में यह कहा जाता है कि उन्होंने एक लेखक के रूप में लोगों के मन पर अधिक गहरी छाप छोड़ी होती।

छपे हुए शब्द की शक्ति एक जानी-मानी और अद्भुत घटना है। जब कोई बहस अनिर्णीत रहती है तो एक निर्णायक तथ्य के रूप में प्राय: कहा जाता है, "मैंने यह एक किताब में पढ़ा था।" हरबर्ट ड्रकर ने एक पुस्तक लिखी है, जिसका शीर्षक है—'कम्युनिकेशन इज पॉवर'।

वास्तविकता यही है, लेकिन जो लोग जीवन की स्पर्धा में फिसलन भरे खंभे पर चढ़ने की आकांक्षा रखते हैं, वे इसके महत्त्व से अकसर आँखें मूँद लेते हैं। वे या तो इसकी महत्ता से 'अनजान' हैं या इससे भी बुरी बात यह है, वे सोचते हैं कि यह कला सहज ही आ जाती है। लिखने की कला में दक्ष बनें और फिर देखें, आपके संपूर्ण व्यक्तित्व में क्या निखार आता है।

लेखन में स्पष्ट रूप से संप्रेषण करने की योग्यता एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण हुनर है। इस कला में पारंगत होने से आप अपने विचारों को प्रभावी रूप से प्रस्तुत कर सकेंगे और अपने व्यावसायिक एवं वैयक्तिक जीवन में वांछित परिणाम हासिल कर सकेंगे। अच्छे लेखन का कोई रहस्य नहीं है—यह एक कला है, जो आप सीख सकते हैं। ऐसे बहुत कम प्रशासक हैं, जिनके पास इतने कुशल सचिव हैं, जो हर तरह के पत्र-व्यवहार की जिम्मेदारी सँभाल सकते हैं। उन्हें क्या करना है, इसके लिए उन्हें संकेत भर की जरूरत होती है; लेकिन हममें से अधिकतर लोग इतने भाग्यशाली नहीं हैं। अगर कुछ लिखना होता है तो वह हमें खुद ही करना पड़ता है।

हमें प्रश्नोत्तर लिखने होते हैं (किताबों से रिपोर्ट बनानी होती है, सत्र संबंधी प्रश्न-पत्र लिखने होते हैं, कॉलेज नोट्स लिखने होते हैं), व्यवसाय संबंधी कागजात (ज्ञापन, रिपोर्टें, जाँच-पड़ताल संबंधी पत्र, समायोजन पत्र) लिखने होते हैं और पारिवारिक पत्र, निमंत्रण-पत्र आदि लिखने पड़ते हैं। हमें निरंतर कुछ-न-कुछ कागज पर लिखकर प्रस्तुत करना होता है। ऐसे शब्दों, संदेशों, पत्रों और डाक द्वारा प्रेषित या व्यक्तिगत रूप से सौंपी गई रिपोर्टों आदि की गिनती करना कठिन है; लेकिन रोजाना की संख्या बहुत बड़ी होगी।

संक्षेप में लिखें

चार्ल्स सी. कॉल्टन लिखते हैं—"वह लेखक सबसे अच्छा माना जाता है, जो पाठक को अधिकतम सूचना देता है और उससे बहुत कम समय लेता है।" यह एक मंतव्य है, एक उक्ति है, जिसे हर व्यक्ति को दिल में रख लेना चाहिए, जो लिखता है, यह कथन ज्ञापन लिखानेवाले हर व्यापारी, चिट्ठी लिखनेवाली हर गृहिणी और आवधिक परीक्षा-पत्र लिखनेवाले हर छात्र को डेस्क के ऊपर चिपका होना चाहिए।

लेखन का उद्देश्य है संप्रेषण

कोई भी विचार हो, धारणा हो, भावना हो या कोई भी तथ्य हो—किसी भी संप्रेषण में ये तत्त्व जितने ठोस और संक्षिप्त होंगे, पाठक के लिए उतने ही अधिक लाभदायक होंगे। शेक्सपियर ने कहा था, "संक्षिप्तता बुद्धिमानी की आत्मा है।"

स्पष्ट एवं पूर्ण

दूसरी ओर यह भी सच है कि अगर कोई अनिवार्य सूचना छूट जाए तो कभी-कभी बड़ी कठिनाई उत्पन्न हो जाती है। उदाहरण के लिए, मान लेते हैं कि आप कई तरह की कमीजें बनाते हैं। वे विभिन्न रंगों और अलग-अलग साइज की होती हैं; लेकिन आपको डाक में जो प्रस्ताव अर्थात् ऑर्डर प्राप्त हुआ है, उसमें कमीजों के आकार-प्रकार आदि का कोई ब्यौरा नहीं है। या मान लीजिए कि आप अपनी गाड़ी से अपने किसी मित्र से भेंट करने देहात जा रहे हैं और किसी ऐसी गली में पहुँच जाते हैं, जो कई गलियों में विभाजित है आप नक्शा देखते हैं और पाते हैं कि आपका मित्र यह लिखना भूल गया कि आपको किस गली और किस सड़क से आना है।

आपके शहर से बाहर के मित्रों में से किसी ने आपको एस.एम.एस. लिख भेजा है, यह सूचित करते हुए कि वे आपके शहर में आने वाले हैं और आपसे मिलने आएँगे; लेकिन उस संदेश में कोई तारीख, कोई समय नहीं दिया गया है और न ही इस बात का कोई संकेत है कि वे अकेले आ रहे हैं या बच्चों के साथ। और उस संदेश में कहा गया है कि आप अपना हाई-फाई सी.डी. प्लेयर ठीक-ठाक लगाकर रखें, यानी वे यह मानकर चल रहे हैं कि आपको पता होगा कि 'पैचकार्ड' क्या चीज है।

संक्षिप्तता में खूबी है, विशिष्टता है; लेकिन आपको ऐसा कभी नहीं मान लेना चाहिए कि आपका पाठक उतना ही ज्ञानी है या जो कुछ आप लिख रहे हैं, उसे समझने की उतनी ही योग्यता रखता है। स्पष्टता के अभाव के लिए संक्षिप्तता की आड़ लेना उचित नहीं है और आप लिखकर जो कुछ कहना चाहते हैं, उसमें स्पष्टता का होना सर्वोपरि गुण है।

अपने लेखन में आप सख्ती एवं कठोरता से अवश्य ही बचना चाहेंगे (उस समय भी, जब आप अपने बैंक को ऐसा पत्र भेज रहे हों, जिसमें आप रोष व्यक्त करना चाहते हैं।) इसी प्रकार आप अपने चचेरे या ममेरे भाई अथवा अपने कॉलेज के किसी सहपाठी को, जो अभी-अभी किसी संगठन का अध्यक्ष बना है, संबोधित पत्र में बाजार की स्थिति के बारे में कोई रिपोर्ट 'यारांना' अंदाज में नहीं लिखना चाहेंगे।

जीवंत भाषा

शैली के बारे में जितनी आडंबरपूर्ण अनाप-शनाप बातें लिखी और बोली गई हैं, उतना किसी अन्य साहित्यिक विषय के संबंध में शायद ही लिखा गया हो। इसके परिणामस्वरूप आधे के लगभग अनभ्यस्त एवं अनुभवहीन लेखक एक अस्वाभाविक आडंबर ओढ़ लेते हैं जब वे लिखने बैठते हैं, उनमें से आठ-तिहाई लोगों को डाँट-डपट सहनी पड़ती है और केवल एक-आठवाँ हिस्सा उन लोगों का रह जाता है, जो मुक्त भाव से, शैली के बारे में सोचे बिना, सहज रूप से

लिखते हैं। जिस तरह आपका कपड़े पहनने या सूप पीने का अपना तरीका होता है, उसी तरह आपका स्वयं को अभिव्यक्त करने का अपना ही तरीका होता है।

इसका मतलब यह नहीं है कि आपके स्वाभाविक तरीके में सुधार नहीं किया जा सकता। जिस तरह सुड़क-सुड़ककर सूप पीनेवाले व्यक्ति को नम्रतापूर्वक यह बताना उचित होगा कि उसे बिना आवाज किए सूप पीना चाहिए, उसी प्रकार किसी अनुभवहीन लेखक को भी यह बताना आवश्यक है कि लेखन में उसे किन गलतियों या अशिष्टताओं से बचना चाहिए।

जिस वाक्य में संज्ञाओं को दो या अधिक विशेषणों से अलंकृत किया जाता है, वह वाक्य शब्द-बहुल हो जाता है और किसी भी अर्थ को सुस्पष्टता के साथ व्यक्त नहीं कर पाता।

उत्तम लेखन के कुछ मूलभूत नियम हैं, जो प्रयोग में लगभग सर्वव्यापक हैं और जिनके ढाँचे में रहते हुए विविध प्रतिभाओं और शैलियों के धनी अधिकतर लेखकों के लिए यह स्पष्ट है कि वे व्यक्तिगत विशिष्टता के साथ स्वयं को व्यक्त कर सकें। ये नियम इस प्रकार हैं—

- **लंबे शब्द के बजाय छोटे शब्द का प्रयोग**—लंबे शब्द की अपेक्षा छोटे शब्द को प्राथमिकता दें। अमूर्त शब्द के बजाय मूर्त शब्द का प्रयोग करें। लंबे वाक्य की अपेक्षा छोटे वाक्य को तरजीह दें। ऐसे किसी शब्द का प्रयोग न करें, जो सीधे-सीधे उस अर्थ में कोई योगदान नहीं करता है, जो अर्थ आप व्यक्त करना चाहते हैं। छोटा शब्द सामान्यत: बेहतर समझा जाता है; क्योंकि यह आपके भाव को शीघ्रतर एवं निश्चित रूप से व्यक्त करता है। भली-भाँति सोच-विचारकर छोटे-छोटे शब्दों की खोज से लेखन में पैनापन आता है। यह कहना कितना बेहतर है, "मैं नहीं आ सका, क्योंकि बरसात हो रही थी।" उस लंबे वाक्य की अपेक्षा, जिसमें इसी बात को घुमा-फिराकर इस तरह कहा गया है, "प्रतिकूल मौसमी हालात के कारण मेरी उपस्थिति नामुमकिन हो गई थी।"
- **अमूर्त (भाववाचक) शब्द के बजाय मूर्त (निश्चित) शब्द चुनें**—अधिकतर लेखन में मूर्त और अमूर्त शब्दों के बीच चुनाव करना संभव है। अगर आप उन विचारों-धारणाओं के बारे में लिख रहे हैं, जो भाववाचक हैं, तब आपको भाव-प्रधान शब्दों का ही प्रयोग करना होगा; लेकिन बहुत से लोगों की यह प्रवृत्ति होती है कि वे वहाँ भी अस्पष्ट अमूर्त शब्दों का प्रयोग करते हैं, जहाँ छोटे मूर्त शब्दों का प्रयोग बेहतर होगा।

- **उन शब्दों का प्रयोग न करें, जिनका अर्थ स्पष्ट करने में कोई प्रत्यक्ष योगदान नहीं होता**—मुद्रित सामग्री में अनेक फालतू शब्द भरे होते हैं, जिनकी तुलना सवारी गाड़ी में यूँ ही चढ़े 'यात्री' से की जा सकती है। वे लेखन में बहुत नीरसता भर देते हैं। एक अच्छा लेखक एक निशानेबाज के समान होता है। वह अपनी राइफल से एक गोली छोड़ता है और लक्ष्य को बेध देता है या उसका निशाना लक्ष्य के बहुत निकट जाकर लगता है। नासमझ लेखक दुनाली बंदूक से गोलियाँ छोड़ता है, यह सोचकर कि कोई एक गोली तो निशाने पर लगेगी।

संक्षेप में, इतना ही कहना पर्याप्त होगा कि आपको पता होना चाहिए कि आप क्या कहना चाहते हैं और अपनी बात को कम-से-कम शब्दों में प्रस्तुत करें, लेकिन पूरी स्पष्टता के साथ। वाचाल लोग वास्तव में यदा-कदा ही स्पष्ट बोल पाते हैं। शब्दजाल में अर्थ की सुस्पष्टता खो जाती है।

14

टाइम मैनेजमेंट

समय एक ऐसी वस्तु है, जिसे आप कभी वापस नहीं ले सकते। जो हो गया, सो हो गया। इतिहास में कुछ भी बदला नहीं जा सकता। जो हो चुका है, उसके बारे में हम अधिक-से-अधिक इतना ही कर सकते हैं कि नुकसान को आगे बढ़ने से रोकने के लिए एहतियाती उपाय करें। तथापि, नुकसान को रोकने का एक अधिक कारगर उपाय है और वह है—उसकी रोकथाम करना।

आपने यह मुहावरा तो सुना ही होगा कि 'सौ दवा से एक परहेज भला'। इस मुहावरे का प्रयोग बीमारी के संदर्भ में बहुत बार किया जाता है, तथापि इसका प्रयोग भावी गलतियों के संबंध में भी किया जा सकता है। समय प्रबंधन रोक-थाम अथवा निवारक उपायों का ही एक रूप है।

समय प्रबंधन इतना महत्त्वपूर्ण क्यों है? समय एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण वस्तु है। समय कभी लौटकर नहीं आता। यह सी.डी. की भाँति कभी उलटकर नहीं बजता है। यहाँ कुछ सामान्य कारण दिए जा रहे हैं, जिनसे पता चलता है कि समय इतना बहुमूल्य क्यों है?

- **समय को संचित नहीं किया जा सकता**—प्रत्येक व्यक्ति, चाहे अमीर हो या गरीब, समय एक ही तरह से व्यतीत करता है। समय न तो धनी व्यक्ति के लिए तेज गति से चलता है और न ही गरीब के लिए अपनी गति धीमी करता है। समय प्रबंधन समय का समझदारी से उपयोग करने के समान है। इसे ख्याति और सफलता के बीच अंतर कहा जा सकता है।
- **समय दुर्लभ है**—जी हाँ, हर किसी को उतने ही घंटे मिलते हैं; लेकिन क्या आपने इस पर गौर नहीं किया कि लोग अकसर यह शिकायत करते रहते हैं कि उनके पास समय की कमी है? इतना कम है और इतना कुछ करने को है, कि लोगों का ध्यान बँट जाता है। समय प्रबंधन का तात्पर्य है—प्राथमिकताओं और नजदीक आती अंतिम तारीखों को महत्त्व देना। ऐसा करने से जीवन में महत्त्वपूर्ण गतिविधियों के लिए आपके पास पर्याप्त समय बच जाएगा।
- **हर काम के लिए समय चाहिए**—प्रत्येक काम में समय लगता है। किसी भी काम को करने या उसका परिणाम सामने आने में समय की जरूरत होती है। समय प्रबंधन में प्रत्येक कार्य को पूरा करने के लिए पर्याप्त

समय दिया जाता है। अगर आप अपने प्रत्येक लक्ष्य के समय का एक हिस्सा निर्धारित करते हैं और उसका समझदारी से हिसाब रखते हैं तो आप न केवल अपने लक्ष्यों को पूरा कर लेंगे, बल्कि आराम के लिए कुछ समय बचा भी लेंगे। सच तो यह है कि थोड़े से समय में भी कार्योत्पादन होता है। यदि पूरे दिन या पूरे सप्ताह के लिए समय का विवेकपूर्ण विभाजन किया जाए तो आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि आप कितना कुछ काम पूरा कर सकते हैं।

- **समय प्रबंधन कम प्रयास से अधिक कार्य पूरे करने में आपकी मदद करता है**—प्रत्येक कार्य के लिए एक निश्चित समय आवंटित करके आपको अगला कार्य आरंभ करने के बारे में चिंता नहीं करनी पड़ती है। समय प्रबंधन के साथ आप अधिक संगठित अर्थात् व्यवस्थित हो जाते हैं और आप जो कुछ करते हैं, वे कार्य आप आदतन करने लगते हैं, संत्रस्त होकर नहीं। इसे एक आदत में ढालकर आप अधिक उत्पादक हो जाते हैं। जैसा कि अरस्तू ने कहा था, "हम वही बन जाते हैं, जो हम बार-बार करते हैं। अत: श्रेष्ठता एक कार्य नहीं है, अपितु एक आदत है।"

आधुनिक समय में प्रत्येक उत्पाद स्थान या जुगत में सूक्ष्म अंतर होता है, जिसके कारण आपके लिए चुनाव करना कठिन हो जाता है। एक योजना बनाकर चलने से आप समझदारी से चुनाव कर सकेंगे। आपके पास जितना समय उपलब्ध है और अब तक जितने कार्यों का अपने चुनाव किया है, इस बारे में अधिक सजग होकर आप व्यर्थ के कार्य की अपेक्षा अपनी प्राथमिकताओं पर अधिक ध्यान दे पाते हैं। समय प्रबंधन वास्तव में बहुमूल्य वस्तु है। एक आदत बन जाने पर यह समय-खपाऊ न रहकर अधिक लाभदायक हो जाएगी।

कुछ रोचक तथ्य

कल्पना करें कि एक बैंक है, जो हर सुबह आपके खाते में 86,400 सेकंड जमा कर देता है। अगर कुछ शेष रह जाता है तो उसे आगे नहीं ले जाया जाता है। हर

शाम को वह राशि मिटा दी जाती है, जो शेष रह जाती है, क्योंकि आप उसका इस्तेमाल नहीं कर पाए। ऐसी स्थिति में आप क्या करेंगे? निस्संदेह एक-एक पैसा निकाल लेंगे। हममें से प्रत्येक के पास ऐसा एक बैंक है।

इसका नाम है समय। हर सुबह, यह आपके खाते में 86,400 सेकंड जमा कर देता है। हर शाम उस अंश को मिटा देता है, जिसे आप अच्छे उद्देश्य के लिए खर्च नहीं कर पाए। शेष राशि को अगले दिन की राशि में नहीं जोड़ा जाता है। कोई ओवर ड्राफ्ट नहीं दिया जाता। हर दिन आपके के लिए एक नया खाता खोला जाता है। दिन के बचे हुए को यह हर रात जला देता है।

अगर आप दिन की जमा राशि का उपयोग नहीं कर पाते हैं तो नुकसान आपका है। वापस जाने का कोई चारा नहीं है। 'आनेवाले कल' से कुछ नहीं निकाल सकते।

वर्तमान में आपको आज की जमा राशि पर ही जीना होगा। इस राशि का निवेश इस तरह करें, जिससे कि आपका स्वास्थ्य बढ़िया हो, आपको मनचाही खुशी और सफलता प्राप्त हो।

घड़ी दौड़ रही है। आज का अधिकतम लाभ उठाएँ।

- **एक वर्ष** का महत्त्व समझने के लिए किसी उस छात्र से पूछें, जो वार्षिक परीक्षाओं में फेल हुआ है।
- **एक माह** का मूल्य जानना है तो किसी उस माँ से पूछें, जिसने समय पूरा होने से पूर्व एक बच्चे को जन्म दिया।
- **एक सप्ताह** का महत्त्व समझना है तो किसी साप्ताहिक अखबार के संपादक से पूछें।
- **एक घंटे** का मूल्य क्या होता है, यह जानना है तो उन प्रेमियों से पूछें, जो मिलने की प्रतीक्षा कर रहे हैं।
- **एक मिनट** का मूल्य क्या है, उस व्यक्ति से पूछें, जिसकी गाड़ी छूट गई है।
- **एक क्षण के हजारवें अंश** का मूल्य उस व्यक्ति से पूछें, जिसने ओलंपिक में एक रजत पदक जीता है।

अपने हर क्षण को जमा करें और इस कोष में अधिकाधिक वृद्धि करें, क्योंकि आपने यह क्षण किसी विशेष व्यक्ति के साथ बिताया है, इतना विशेष जो आपका समय ले सके। और याद रखें कि समय किसी का इंतजार नहीं करता।

बीता कल इतिहास है

आनेवाला कल रहस्य,

आज एक वरदान,

इसलिए कहलाता है वर्तमान।

15

अपनी आत्मशक्ति को पुलकित करें

प्रत्येक मनुष्य अपने जीवन में कुछ भी संभव बनाने की पर्याप्त आत्म-शक्ति रखता है, लेकिन फिर ऐसा क्यों है कि हमें अपने लक्ष्यों को पूरा करना और अपने सपनों को साकार करना कठिन लगता है। सच कहा जाए तो व्यक्ति खुद ही अपना सबसे बड़ा शत्रु है। यह सब इस पर निर्भर करता है कि अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ने के लिए आप कितने आत्म-प्रेरित हैं।

हमारे आस-पास प्रेरणाओं की भरमार है, जिनसे हम जीवन जीने की सीख ले सकते हैं। जीवन आसानी से नहीं मिलता है और कुछ भी सोने की तश्तरी में पेश नहीं किया जाता है। अगर आप अपनी आंतरिक शक्ति को सुदृढ़ करने का प्रयास नहीं करेंगे, तब आपके लिए यह समझना कठिन होगा कि आपको किस दिशा में जाना चाहिए। अगर आपको किसी बिंदु विशेष पर अधिक देर तक टिके रहना कठिन लगता है तो बैठ जाएँ और विचार करें कि आपके जीवन में इसका क्या असर होने वाला है। अगर आपको लगता है कि आपने जिस पर नजर गड़ाई हुई है, उसका कोई सकारात्मक प्रभाव होगा तो उसे हासिल करने के लिए स्वयं को प्रेरित करें। शारीरिक बदलाव अर्थात् ऊपरी दिखावट में सुधार करने से कुछ लोगों को लाभ हो सकता है, लेकिन यह बात सदैव ध्यान में रखें कि यह थोड़े ही समय की बात होती है। अंत में तो बात वहीं पहुँच जाती है कि आप अंदर से क्या हैं? यह समझना बहुत जरूरी है कि अगर आप में आत्मविश्वास का अभाव है तो उस कमी को आप ही पूरा कर सकते हैं। जब तक आप अपना आंतरिक स्वरूप नहीं बदलेंगे और आत्म-सुधार की क्षमता का निर्माण नहीं करेंगे, तब तक आपके लिए अपने लक्ष्य को पाना आसान नहीं होगा। यह भी याद रखें कि व्यक्तिगत परिवर्तन एक निरंतर प्रक्रिया है, जो हर आनेवाले दिन के साथ नया मोड़ लेती है।

बहुत से लोग हैं, जो व्यक्तिगत परिवर्तन की अपनी यात्रा का आरंभ अपने विश्वास में वृद्धि द्वारा करते हैं। अपना पहला लक्ष्य निर्धारित करें। इन सवालों का जवाब पाएँ, जैसे कि जीवन से आप क्या अपेक्षा रखते हैं? इसका आपके जीवन पर क्या परिणाम होगा आदि। इसके बाद उन उपायों की खोज करें, जो आपकी यात्रा को अधिक आसान बनाने में सहायक होंगे। सचमुच ऐसा कोई जादू नहीं है, जो एक ही दिन में लक्ष्य तक पहुँचने का आपका रास्ता आसान

कर दे। छोटे-छोटे कदम उठाएँ और धीरे-धीरे आगे बढ़ें। जब आपके पास कोई योजना होगी, वह आपकी आंतरिक शक्ति को प्रेरित करेगी, ताकि आप सही दिशा में कदम बढ़ा सकें।

खुद से बात करें और खुद को बताएँ कि आप मजबूत हैं तथा इसके सहारे आप अवश्य ही उस आत्मविश्वास का निर्माण कर सकेंगे। आपको स्वयं पर विश्वास करना होगा और यह समझना होगा कि आपके अंदर वह शक्ति और साहस है, जो आपको आपके लक्ष्य तक पहुँचने का रास्ता दिखाएगा। अपने में विश्वास करें और अपने लक्ष्य का एक काल्पनिक चित्र बनाएँ। हर दिन की शुरुआत सकारात्मक कथनों से करें और अगर कुछ गलत हो जाए, तब भी उसे सही अर्थ में लें। विफलताओं से मिली सीख प्राय: सफलता की कुंजी होती है।

आप क्या हासिल करना चाहते हैं, इस बारे में पक्का विश्वास रखें और कदम बढ़ाते रहें। अपने परिवेश से सीखें और उस सीख को आत्मसात् करें तथा अपने आंतरिक अस्तित्व का स्वरूप बदलें। आपको सफलता तभी मिलेगी जब आप इस निश्चय के साथ सोचेंगे कि आप कर सकते हैं और अपनी अंतरात्मा से प्रेरणा पाएँगे।

16

अपनी कमजोरियाँ पहचानें

अपनी क्षमताओं को जानने से पहले अपनी दुर्बलताओं को पहचानना अधिक महत्त्वपूर्ण है। व्यक्ति की सबसे बड़ी कमजोरी यह होती है कि उसमें अपनी कमजोरियों को पहचानने की क्षमता का अभाव होता है। हममें से अधिकतर लोग सोचते हैं कि जब एक बार हम अपनी क्षमताओं पर हाथ रख देते हैं और उस चीज की कल्पना कर सकते हैं, जो हमें सशक्त और प्रभावशाली बनाती है, फिर हम पूरी शक्ति एवं आत्मविश्वास के साथ दुनिया का सामना करने और अपने सामाजिक व व्यावसायिक जीवन का पालन करने तथा जीवन-वृत्ति को आगे बढ़ाने के लिए तैयार हो जाते हैं। हाँ, अपनी क्षमताओं को ठीक से जान लेना महत्त्वपूर्ण है और तब हम आगे बढ़ने तथा अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए उन क्षमताओं का उपयोग कर सकते हैं। लेकिन अगर हमें अपनी दुर्बलताओं का पता नहीं होगा या हम उन्हें पहचानते तो हैं, लेकिन उनकी अनदेखी कर देते हैं तो वे हमारे पतन का कारण बन सकती हैं और हमारी कमजोरियाँ हमारी क्षमताओं को कमजोर कर देंगी तथा उन्हें नकारात्मकता में बदल देंगी, जिनसे हम बचना चाहते हैं।

यह निश्चय ही सामर्थ्य का विषय है कि हम अपने अंदर झाँककर देख सकें और अपने दोषों को पहचान सकें। अधिकांश भेंटवार्त्ताओं में यह सवाल अवश्य पूछा जाता है, ''आपकी कमजोरियाँ और आपकी क्षमताएँ क्या हैं?'' आप सोचेंगे कि क्या यह अधिक तर्कसंगत नहीं होगा कि प्रश्नकर्ता उम्मीदवार की केवल उन क्षमताओं एवं योग्यताओं में ही रुचि ले, जो उसे नौकरी के लिए उचित ठहरा सकती हैं? अब नियोक्ता आपसे इस उत्तर की आशा तो नहीं रखता है कि आप कहें, ''मेरी कोई दुर्बलताएँ नहीं हैं'' और फिर आप अपनी अनगिनत कुशलताओं एवं क्षमताओं की सूची देना शुरु कर दें। नियोक्ता चाहता है कि आप अपनी कमजोरियों के बारे में सकारात्मक ढंग से बात करें और जता दें कि आप उन कमजोरियों के दबाव में नहीं हैं, बल्कि उन पर विजय पाने की आप पूरी कोशिश कर रहे हैं। इससे यह पता चलता है कि आप एक ऐसे इनसान हैं, जो अपने चरित्र से वाकिफ हैं और स्वयं को एक बेहतर इनसान बनाने की कोशिश कर रहा है। उस व्यक्ति से बेहतर कौन हो सकता है, जो दूसरों से यह जानने की प्रतीक्षा नहीं करता है कि उनकी क्या-क्या कमजोरियाँ हैं, बल्कि

पहले से ही उनकी कमजोरियों की जानकारी रखता है? सीधी सी बात है, दूसरों के बारे में राय बनाने पर अपना समय बरबाद करने की बजाय, अपने समय का प्रयोग स्वयं को आँकने के लिए करें।

एक और बात, अपनी क्षमताओं के बारे में कभी अहंकार न करें। अहंकार के कारण आप भूल जाते हैं कि आप एक इनसान हैं और यह भी कि कोई भी मनुष्य पूर्ण नहीं है। दूसरे शब्दों में, मिथ्याभिमान आपको भुला देता है कि आप भी भूल करते हैं और यह भी कि आप में कुछ दोष हैं, जिन्हें दूर करना जरूरी है। इसे चाहे शुद्धीकरण प्रक्रिया कहें या आत्म-चिंतन कहें या आत्म-सुधार कहें, जो भी नाम देना चाहें दे सकते हैं; लेकिन आपको अपने अंदर झाँकना होगा और देखना होगा कि आपकी क्या-क्या कमजोरियाँ हैं और किन दोषों से पीछा छुड़ाना है, इससे पहले कि बहुत देर हो जाए। इसे आपके चरित्र को यदा-कदा छानने की प्रक्रिया कहा जा सकता है, जो एक अच्छी चीज है। ऐसा कभी न सोचें कि उन कमजोरियों का होना बहुत बुरा या भयंकर या लज्जाजनक है। इसके विपरीत, वे मानवीय अपूर्णता का प्रमाण हैं, जो स्वाभाविक है। इसलिए अपनी कमजोरी पर खिलखिलाएँ, ताकि आप जीवन में आगे बढ़ सकें और तरक्की कर सकें। कहने का मतलब यह है कि अपनी क्षमताओं को बाधाओं के रूप में न देखें, उससे जीवन में आपकी प्रगति में रुकावट, पड़ेगी, अपनी कमजोरी को अपनी ताकत में बदलने का प्रयास करें और याद रखें कि अपने दोषों व कमजोरियों को पहचानना अपनी सामर्थ्य, अपनी शक्ति का दावा करने की ओर पहला बड़ा कदम साबित होता है।

दुर्बलताओं पर किस तरह विजय पाएँ

सभी लोग स्वयं को सकारात्मकता के दायरे में देखना चाहते हैं। कोई भी नहीं चाहता कि उसे एक असफल या कमजोर व्यक्ति समझ जाए। लेकिन कमजोरियाँ किसमें नहीं होती हैं। लोगों की प्रवृत्ति होती है कि वे बहुधा अपनी कमजोरी की उपेक्षा करते हैं और अपने सकारात्मक गुणों को जताने पर ध्यान देते हैं। अपने सकारात्मक गुणों को दरशाने में कुछ भी गलत नहीं है; लेकिन आप अपनी दुर्बलताओं की भी अनदेखी नहीं कर सकते।

लोग जब उन बातों की उपेक्षा करते हैं, जिन्हें वे ठीक से नहीं कर पाते तो यह प्रवृत्ति बाद में जीवन में उन पर ही उलटी पड़ती है। उस स्थिति को स्पष्ट करने के

पहले से ही उनकी कमजोरियों की जानकारी रखता है? सीधी सी बात है, दूसरों के बारे में राय बनाने पर अपना समय बरबाद करने की बजाय, अपने समय का प्रयोग स्वयं को आँकने के लिए करें।

एक और बात, अपनी क्षमताओं के बारे में कभी अहंकार न करें। अहंकार के कारण आप भूल जाते हैं कि आप एक इनसान हैं और यह भी कि कोई भी मनुष्य पूर्ण नहीं है। दूसरे शब्दों में, मिथ्याभिमान आपको भुला देता है कि आप भी भूल करते हैं और यह भी कि आप में कुछ दोष हैं, जिन्हें दूर करना जरूरी है। इसे चाहे शुद्धीकरण प्रक्रिया कहें या आत्म-चिंतन कहें या आत्म-सुधार कहें, जो भी नाम देना चाहें दे सकते हैं; लेकिन आपको अपने अंदर झाँकना होगा और देखना होगा कि आपकी क्या-क्या कमजोरियाँ हैं और किन दोषों से पीछा छुड़ाना है, इससे पहले कि बहुत देर हो जाए। इसे आपके चरित्र को यदा-कदा छानने की प्रक्रिया कहा जा सकता है, जो एक अच्छी चीज है। ऐसा कभी न सोचें कि उन कमजोरियों का होना बहुत बुरा या भयंकर या लज्जाजनक है। इसके विपरीत, वे मानवीय अपूर्णता का प्रमाण हैं, जो स्वाभाविक है। इसलिए अपनी कमजोरी पर खिलखिलाएँ, ताकि आप जीवन में आगे बढ़ सकें और तरक्की कर सकें। कहने का मतलब यह है कि अपनी क्षमताओं को बाधाओं के रूप में न देखें, उससे जीवन में आपकी प्रगति में रुकावट, पड़ेगी, अपनी कमजोरी को अपनी ताकत में बदलने का प्रयास करें और याद रखें कि अपने दोषों व कमजोरियों को पहचानना अपनी सामर्थ्य, अपनी शक्ति का दावा करने की ओर पहला बड़ा कदम साबित होता है।

दुर्बलताओं पर किस तरह विजय पाएँ

सभी लोग स्वयं को सकारात्मकता के दायरे में देखना चाहते हैं। कोई भी नहीं चाहता कि उसे एक असफल या कमजोर व्यक्ति समझ जाए। लेकिन कमजोरियाँ किसमें नहीं होती हैं। लोगों की प्रवृत्ति होती है कि वे बहुधा अपनी कमजोरी की उपेक्षा करते हैं और अपने सकारात्मक गुणों को जताने पर ध्यान देते हैं। अपने सकारात्मक गुणों को दरशाने में कुछ भी गलत नहीं है; लेकिन आप अपनी दुर्बलताओं की भी अनदेखी नहीं कर सकते।

लोग जब उन बातों की उपेक्षा करते हैं, जिन्हें वे ठीक से नहीं कर पाते तो यह प्रवृत्ति बाद में जीवन में उन पर ही उलटी पड़ती है। उस स्थिति को स्पष्ट करने के

लिए हम एक उदाहरण लेते हैं। कुछ लोग बहुत बढ़िया लेखक होते हैं; लेकिन जब आमने-सामने लोगों से बात करने की बारी आती है तो वे चलते-फिरते, बात करते अनर्थ कर डालते हैं। संप्रेषण एक सम्मानित एवं आवश्यक कला है। कोई भी व्यक्ति किसी बात को मौखिक रुप से संप्रेषित करने की योग्यता के बिना जीवन में सफल होने की आशा नहीं कर सकता है। मनुष्य के रुप में हमारी जटिल संप्रेषण क्षमताएँ किसी भी अन्य प्राणी से हमें बहुत आगे रखती हैं। चूँकि मनुष्य गणित, इतिहास, विज्ञान, समाज-विज्ञान और ढेर सारे अन्य विषयों के बारे में विचारों का आदान-प्रदान कर सकते हैं, बहुत सी बातें कभी भूली नहीं जाती हैं। हम विचारों एवं सिद्धांतों के संप्रेषण के माध्यम से अपने समाज में तेजी से सुधार कर सकते हैं। जब हम किसी क्षमता/कमजोरी की उपेक्षा करते हैं, हम स्वयं को और एक-दूसरे को उन लाभों से वंचित रखते हैं, जो लाभ हमें अपने वैयक्तिक सुधार से प्राप्त हो सकते हैं।

किसी दुर्बलता पर विजय पाना वैसा ही है जैसे सुगठित-सुडौल बनना। अधिक मजबूत बनने के लिए आपको इस पर मेहनत करनी होती है। अगर आप किसी विषय में अच्छे नहीं हैं, किसी कार्य को ठीक से नहीं कर पाते हैं तो वही करने का निश्चय करें, जो आप यह जानने के लिए करते हैं कि अपनी कमजोरी को कैसे सुधारा जाए। पुस्तकों की किसी अच्छी दुकान पर जाएँ। उन पुस्तकों की तलाश करें, जिनकी विषय-वस्तु आपकी दुर्बलता को ध्यान में रखकर लिखी गई है। उन लोगों के वेब पृष्ठों एवं ब्लॉगों को निकालकर देखें, जो उस विषय में पारंगत हैं, जिसमें आप सुधरने का प्रयास कर रहे हैं। इसके अलावा अपनी कमजोरी को सुधारने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि जिस विषय में आप कमजोर हैं, उसमें डूब जाएँ और साफ बाहर निकलने की चेष्टा करें। इसका अभ्यास करें। आप बेहतर हो जाएँगे। वह केवल मानवीय प्रकृति है। आप उस पर जितनी मेहनत करेंगे, उसमें आप उतने ही बेहतर होते चले जाएँगे।

अंतत: अपनी कमजोरियों को जानना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि यह स्वीकार करना भी जरुरी है कि आप में वे कमजोरियाँ हैं। वह काम ईमानदारी से करें और अपने साथ सच्चे रहें तथा परिणामों को स्वयं देखें, 'एक बेहतर आत्मोन्नत व्यक्ति।'

17

हीन-भावना से मुक्त हों

जब आपको लगे कि आप अपने लक्ष्य प्राप्त नहीं कर सकते, जब सफलता की ओर आपके मार्ग में हर बात रोड़ा बनती नजर आए, तब आपको उस मूल सिद्धांत अथवा कुंजी के बारे में संदेह हो सकता है, जिसके सहारे आप सारे कार्य पूरे करने और खुशी पाने की चाह रखते हैं। वह कुंजी वास्तव में अंतर्भूत है—आपके अंदर मौजूद है। सारी समस्याओं को हल करनेवाली कुंजी आपका अपना रवैया है। अपने आप में विश्वास करने की आपकी मानसिकता या स्वयं में विश्वास की कमी अनेक विफलताओं का कारण बनती है, जिसके परिणामस्वरूप आत्मविश्वास या स्वाभिमान घट जाता है। अगर आप इस विभ्रम में हैं कि इस मनोवृत्ति को कैसे बदला जाए तो आपकी मदद के लिए यहाँ कुछ सुझाव दिए जा रहे हैं, जिनके अमल से आप अवश्य ही अपने में भरोसा रखने लगेंगे।

- **कभी हार न मानें :** उन कार्यों में हाथ डालें, जिन्हें आप सोचते हैं कि आप कर नहीं सकते। चूँकि आपकी यह प्रवृत्ति है कि आप खुद में यकीन नहीं करते हैं, इस प्रक्रिया में कुछ समय एवं कुछ अधिक प्रयास लग सकता है। आपको ऐसा कुछ करने का जो भी मौका मिले, आप अच्छे-से-अच्छा करने का प्रयत्न करें। प्रतिज्ञा करें कि परिणाम चाहे कुछ भी हो, आप कोशिश करना नहीं छोड़ेंगे। याद रखें, अपने कार्यों को पूरा करने के उद्देश्य से आप स्वयं को सुधारने की जो भी कोशिश करेंगे, उसे किसी भी तरह समय की बरबादी नहीं कहा जाएगा।
- **आत्मघाती धारणाओं से दूर रहें :** स्वयं को उन सभी धारणाओं से बाहर निकालें, जो आपको उस स्थिति में पहुँचा देती हैं, जहाँ आपका अपने ऊपर से भरोसा उठ जाता है। इस मन:स्थिति के चलते आप कोई कोशिश करने से पहले ही हार मान लेंगे। अत: आपके लिए यह अत्यंत महत्त्वपूर्ण है कि उन सभी विचारों को त्याग दें, जो आपको निरुत्साहित करते हैं। इसके बजाय दूसरी तरह से सोचें। अपने स्वाभिमान को आगे रखें। इससे आपको अच्छे परिणाम प्राप्त होंगे।
- **स्वयं में विश्वास रखें :** अपने में विश्वास रखें और यह मानकर चलें कि आप अपना लक्ष्य हासिल कर लेंगे। आप जो कुछ भी करते हैं, उसमें विश्वास रखना बहुत महत्त्वपूर्ण है। अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने की

प्रक्रिया में सबसे जरूरी बात यह है कि किसी दूसरे पर भरोसा करने से पहले अपने में विश्वास करना शुरू करें।

- **अपनी क्षमताओं पर ध्यान केंद्रित करें :** अपना ध्यान अपनी कमजोरियों के बजाय अपनी क्षमताओं पर लगाएँ। उन विषयों पर ध्यान केंद्रित करें जहाँ आपने अपनी क्षमता का सबूत दिया है। तथापि, आपको अपनी कमियों, कमजोरियों पर भी अंकुश लगाना चाहिए और उन्हें दूर करने की चेष्टा करनी चाहिए। किंतु इस प्रक्रिया में भी आपका ध्यान आपकी क्षमताओं पर रहना चाहिए।
- **अपनी सफलताओं को स्वीकारें :** आपने जितनी भी सफलताएँ प्राप्त की हैं, छोटी या बड़ी, उनके लिए अपनी पीठ थपथपाएँ, खुद को शाबाशी दें। इससे आपका उत्साह बढ़ेगा और आप अपनी क्षमताओं को और मजबूत करने की दिशा में प्रयास कर सकेंगे।
- **सकारात्मक, निश्चयपूर्ण वातावरण में रहें :** उन लोगों के बीच में रहें, जिन्हें आप पसंद करते हैं। उन लोगों के बीच रहकर आपके लिए स्वयं में विश्वास करने लगना बहुत आसान होगा, जिन्होंने अपने लक्ष्य निर्धारित किए और उन्हें पाने में सफल रहे। अपने लक्ष्य को पूरा करने के बारे में विचारों को प्रकट करने का यह एक अच्छा तरीका है।
- **खुद को चाहें :** दूसरों को चाहने, प्यार करने से पहले खुद को चाहना बहुत महत्त्व रखता है। यही वह कुंजी है, जो स्वाभिमान स्थापित करने, स्वयं को प्रेरित करने तथा हर उस बात के लिए कारगर है, जो आपको स्वयं में विश्वास करने की सीख देती है।

18

हम होंगे कामयाब

जब आपको लगे कि आप अपने लक्ष्य प्राप्त नहीं कर सकते, जब सफलता की ओर आपके मार्ग में हर बात रोड़ा बनती नजर आए, तब आपको उस मूल सिद्धांत अथवा कुंजी के बारे में संदेह हो सकता है, जिसके सहारे आप सारे कार्य पूरे करने और खुशी पाने की चाह रखते हैं। वह कुंजी वास्तव में अंतर्भूत है—आपके अंदर मौजूद है। सारी समस्याओं को हल करनेवाली कुंजी आपका अपना रवैया है। अपने आप में विश्वास करने की आपकी मानसिकता या स्वयं में विश्वास की कमी अनेक विफलताओं का कारण बनती है, जिसके परिणामस्वरूप आत्मविश्वास या स्वाभिमान घट जाता है। अगर आप इस विभ्रम में हैं कि इस मनोवृत्ति को कैसे बदला जाए तो आपकी मदद के लिए यहाँ कुछ सुझाव दिए जा रहे हैं, जिनके अमल से आप अवश्य ही अपने में भरोसा रखने लगेंगे।

- **कभी हार न मानें :** उन कार्यों में हाथ डालें, जिन्हें आप सोचते हैं कि आप कर नहीं सकते। चूँकि आपकी यह प्रवृत्ति है कि आप खुद में यकीन नहीं करते हैं, इस प्रक्रिया में कुछ समय एवं कुछ अधिक प्रयास लग सकता है। आपको ऐसा कुछ करने का जो भी मौका मिले, आप अच्छे-से-अच्छा करने का प्रयत्न करें। प्रतिज्ञा करें कि परिणाम चाहे कुछ भी हो, आप कोशिश करना नहीं छोड़ेंगे। याद रखें, अपने कार्यों को पूरा करने के उद्देश्य से आप स्वयं को सुधारने की जो भी कोशिश करेंगे, उसे किसी भी तरह समय की बरबादी नहीं कहा जाएगा।
- **आत्मघाती धारणाओं से दूर रहें :** स्वयं को उन सभी धारणाओं से बाहर निकालें, जो आपको उस स्थिति में पहुँचा देती हैं, जहाँ आपका अपने ऊपर से भरोसा उठ जाता है। इस मन:स्थिति के चलते आप कोई कोशिश करने से पहले ही हार मान लेंगे। अत: आपके लिए यह अत्यंत महत्त्वपूर्ण है कि उन सभी विचारों को त्याग दें, जो आपको निरुत्साहित करते हैं। इसके बजाय दूसरी तरह से सोचें। अपने स्वाभिमान को आगे रखें। इससे आपको अच्छे परिणाम प्राप्त होंगे।
- **स्वयं में विश्वास रखें :** अपने में विश्वास रखें और यह मानकर चलें कि आप अपना लक्ष्य हासिल कर लेंगे। आप जो कुछ भी करते हैं, उसमें

विश्वास रखना बहुत महत्त्वपूर्ण है। अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने की प्रक्रिया में सबसे जरूरी बात यह है कि किसी दूसरे पर भरोसा करने से पहले अपने में विश्वास करना शुरू करें।

- **अपनी क्षमताओं पर ध्यान केंद्रित करें :** अपना ध्यान अपनी कमजोरियों के बजाय अपनी क्षमताओं पर लगाएँ। उन विषयों पर ध्यान केंद्रित करें जहाँ आपने अपनी क्षमता का सबूत दिया है। तथापि, आपको अपनी कमियों, कमजोरियों पर भी अंकुश लगाना चाहिए और उन्हें दूर करने की चेष्टा करनी चाहिए। किंतु इस प्रक्रिया में भी आपका ध्यान आपकी क्षमताओं पर रहना चाहिए।
- **अपनी सफलताओं को स्वीकारें :** आपने जितनी भी सफलताएँ प्राप्त की हैं, छोटी या बड़ी, उनके लिए अपनी पीठ थपथपाएँ, खुद को शाबाशी दें। इससे आपका उत्साह बढ़ेगा और आप अपनी क्षमताओं को और मजबूत करने की दिशा में प्रयास कर सकेंगे।
- **सकारात्मक, निश्चयपूर्ण वातावरण में रहें :** उन लोगों के बीच में रहें, जिन्हें आप पसंद करते हैं। उन लोगों के बीच रहकर आपके लिए स्वयं में विश्वास करने लगना बहुत आसान होगा, जिन्होंने अपने लक्ष्य निर्धारित किए और उन्हें पाने में सफल रहे। अपने लक्ष्य को पूरा करने के बारे में विचारों को प्रकट करने का यह एक अच्छा तरीका है।
- **खुद को चाहें :** दूसरों को चाहने, प्यार करने से पहले खुद को चाहना बहुत महत्त्व रखता है। यही वह कुंजी है, जो स्वाभिमान स्थापित करने, स्वयं को प्रेरित करने तथा हर उस बात के लिए कारगर है, जो आपको स्वयं में विश्वास करने की सीख देती है।

19

अपने बारे में शानदार महसूस करें

क्या आपके जीवन में खराब समय चल रहा है और आप प्रलाप कर रहे हैं कि

अपने बारे में अच्छा कैसे महसूस करें? निचले दौर से गुजरने का मतलब यह नहीं है कि आपका स्वाभिमान और आत्मविश्वास खो गया है। बात बस इतनी है कि आपको फिर से निर्भीक बनाने के लिए जोश दिलाने की जरूरत है।

आज के समाज में बहुत लोग इस समस्या का सामना करते हैं। इसका अर्थ यह तो नहीं कि उन्होंने अपना मान-सम्मान, अपना महत्त्व खो दिया है। वे सिर्फ उसे समझ नहीं पाए हैं। जीवन में मंदी के दौर से उबरने के लिए पीठ पर शाबाशी की एक थाप और चेहरे पर एक मुसकराहट की जरूरत होती है।

- खुद को खुशी का एहसास कराने के लिए पहले प्रयास के रूप में आपको कोई पाँच शब्द लिखने होंगे, जो आपके गुणों को उत्कृष्ट रूप में व्यक्त करें। ध्यान रहे कि आपको अपने अंदर के सकारात्मक गुणों का ही उल्लेख करना है, जैसे कि आरामपसंद, परिश्रमी, मैत्रीपूर्ण आदि।
- अपने गुणों को पहचानें, उनका महत्त्व समझें। उनसे प्यार करना और उनके बारे में खुश होना सीखें, बजाय इसके कि जो योग्यताएँ आपके पास नहीं हैं, उनके बारे में सोचते रहें।
- किसी भी और प्रत्येक समस्या का निर्भीकता से सामना करें। इससे आपको खुशी का एहसास होगा और आप प्रसन्नचित्त हो जाएँगे।
- ऐसे प्रेरणास्पद गानों को सुनना, जो आपके मन पर एक स्वस्थ प्रभाव डालते हैं। जब आप घर पर काम कर रहे हों, गाड़ी चलाते हुए दफ्तर जा रहे हों या अपने कमरे में आराम कर रहे हों, इन गानों को बजाएँ।
- अगर आप प्रसन्नचित्त रहना चाहते हैं तो मुसकराते रहें। कहा जाता है कि मुसकराहट संक्रामक होती है। जब आप लोगों पर हँसते हैं, वे आप पर

हँसते हैं। यह बात अचंभित करने वाली हो सकती है; लेकिन आपका मुसकराना आपकी भावनाओं में अधिक जोश भर देता है एवं खुशी का एहसास कराता है।

- प्राय: देखा गया है कि जो लोग निरुत्साहित या उदास अनुभव करते हैं, वे अपने शौक में रुचि नहीं लेते हैं अथवा अपनी प्रतिभा का उपयोग नहीं करते हैं। जिन कार्यों में आपकी रुचि है या जिन्हें करने से आपको खुशी मिलती है, उन्हें करना बहुत महत्वपूर्ण है। खुश होने और गर्व अनुभव करने का यह सबसे आसान तरीका है।
- हममें से यह व्यक्ति ने जीवन में कोई एक काम ऐसा अवश्य किया होता है, जिस पर हम गर्व कर सकें। हमें बस इतना करना चाहिए कि उस गर्वीले अनुभव को याद करें और अपनी उपलब्धियों के बखान में अपने घनिष्ठ मित्रों या करीबी रिश्तेदारों को हिस्सेदार बनाएँ। इससे आपकी उदासी दूर होगी और मन खुश हो जाएगा।
- आप जब भी कुछ अच्छा करें, स्वयं को शाबाशी दें और कहें, 'मैं अच्छा हूँ।'
- स्वयं को बेहतर बनाने का प्रयत्न करें। आपको यह समझना चाहिए कि कोई भी पूर्ण नहीं है और अपना सुधार करके आप खुद की बेहतरी करते हैं।
- खुद की तुलना कभी किसी दूसरे से न करें। हमेशा याद रखें, इस संसार में कोई भी दो व्यक्ति एक जैसे नहीं हैं। आप बाकी लोगों से एक भिन्न अनुभव एवं प्रतिभा के साथ बढ़े हुए हैं और आपको अपने व्यक्तित्व पर गर्व होना चाहिए।
- नए कपड़े पहनें। यह बात मूर्खतापूर्ण लग सकती है, लेकिन यह एक जाना-माना सच है कि जब आप नए कपड़े या अपनी पसंद की पोशाक पहनते हैं, आप अपने को देखकर खुश होते हैं।
- दूसरे क्या कहते हैं, उस पर ध्यान मत दें। इस सच्चाई को समझें, लोग दूसरों को इसलिए बे-इज्जत करते हैं, क्योंकि वे अपनी दुर्बलताओं को छिपाना चाहते हैं।
- एक व्यक्ति को बधाई दें, दूसरे की प्रशंसा करें और तीसरे को दाद दें। याद रखें, जब आप दूसरों के बारे में भला बोलते हैं, आप अपने बारे में भी भला महसूस करते हैं।

20

सही बॉडी लैंग्वेज का उपयोग करें

इस संबंध में कोई विशिष्ट सलाह देना संभव नहीं है कि आप अपनी दैहिक भाषा का उपयोग कैसे करें। आप जो करते हैं, उसके कई अर्थ लगाए जा सकते हैं, जो इस बात पर निर्भर करेगा कि परिवेश कैसा है और आप किससे बात कर रहे हैं। जब आप आपने बॉस से बात करते हैं, उस समय आपकी दैहिक भाषा उससे बिलकुल भिन्न होती है, जिस दैहिक भाषा का प्रयोग आप अपनी पसंद की लड़की/लड़के से बात करते हुए करते हैं। दैहिक भाषा की ये कुछ सामान्य व्याख्याएँ हैं और प्राय: इनसे भी अधिक कारगर तरीके हैं अपने शरीर के सहारे बात कहने, समझाने के।

पहली बात यह है कि यदि आप अपनी दैहिक भाषा को बदलना चाहते हैं तो आपको अपनी दैहिक भाषा की जानकारी अवश्य होनी चाहिए। देखें कि आप बैठते कैसे हैं, किस तरह खड़े होते हैं, अपने हाथों और पैरों का प्रयोग आप कैसे करते हैं? किसी से बात करते समय आप क्या करते हैं?

आप शायद दर्पण के सामने अभ्यास करना चाहेंगे। हाँ, यह हास्यास्पद हो सकता है; लेकिन निश्चिंत रहें, कोई आपको देख नहीं रहा है। इससे आपको पता चलेगा कि दूसरों को आप कैसे दिखते हैं और फिर बाहर की दुनिया के सामने जाने से पहले शीशे में खुद को देखने का एक अवसर चाहेंगे।

दूसरा सुझाव है कि अपनी आँखें बंद कर लें और कल्पना करें कि आत्म-विश्वासपूर्ण, मुक्त, तनाव-रहित महसूस करने या जो कुछ भी आप सूचित करना चाहते हैं, उस प्रयोजन के लिए आप किस तरह खड़े होंगे तथा किस तरह बैठेंगे। स्वयं को उसी रूप में ढालने की कोशिश करें, फिर इसे आजमाएँ।

आप उन दोस्तों, अनुकरणीय व्यक्तियों, सिनेमा स्टारों या दूसरे लोगों को भी ध्यान से देखना चाहेंगे, जिनके बारे में आप सोचते हैं कि उनके दैहिक हाव-भाव लुभावने होते हैं। वे क्या करते हैं, क्या नहीं करते हैं, उस पर ध्यान दें। भिन्न-भिन्न लोगों से कुछ-न-कुछ ग्रहण करें। उनसे आप जो सीख सकते हैं, उसका उपयोग करना शुरू करें। इनमें से कुछ सुझावों के बारे में आप सोच सकते हैं कि आप किसी की नकल कर रहे हैं।

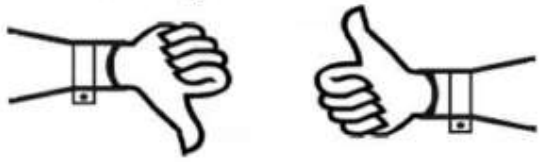
लेकिन नकल करते रहें, जब तक कि आप उसे कुछ नया सीखने का उपयोगी जरिया न बना लें और याद रखें, भावनाएँ उलटे ढंग से भी असर करती हैं। अगर आप कुछ अधिक हँसेंगे, आप अधिक खुशी महसूस करेंगे। अगर आप सीधे बैठते हैं तो स्वयं को अधिक चुस्त-दुरुस्त और संयमित महसूस करेंगे। अगर आप अपनी चेष्टाओं को धीमा कर देंगे, आप अधिक शांत अनुभव करेंगे। आपकी भावनाएँ वास्तव में आपके नए आचार-व्यवहार को सुदृढ़ करेंगी और आपकी अजीबोगरीब, सनकी भावनाएँ दूर हो जाएँगी।

शुरू-शुरू में अपनी दैहिक भाषा का अतिरंजन करना आसान है। आप अपनी टाँगों को बेहूदे ढंग से चौड़ा करके बैठ सकते हैं या एकदम पीठ से बैठे रह सकते हैं, जो यह संकेत देता है कि आप सारे समय तनाव में रहते हैं। वह ठीक है। लोग आपको उतना नहीं देख रहे हैं जितना आप सोचते हैं। वे तो अपनी ही समस्याओं में उलझे हुए हैं। थोड़ा इधर-उधर घूमें-फिरें, अभ्यास करें और खुद भी जाँच-परख करते रहें, जब तक कि आप एक सहज संतुलन की स्थिति में नहीं आ जाते।

- **अपनी बाँहों और टाँगों को तिरछा न रखें :** आपने शायद यह बात पहले भी सुनी होती है कि आपको अपनी बाँहें आड़ी नहीं करनी चाहिए, क्योंकि इससे आपके असुरक्षित होने या बचाव की मुद्रा में होने का संकेत मिलता है। यही बात आपकी टाँगों के संबंध में भी सही है। अपने बाजुओं और टाँगों को खुला रखें।
- **दृष्टि-संपर्क बनाए रखें, लेकिन घूरें नहीं :** अगर आप कई लोगों से बात कर रहे हों तो सभी की ओर देखें, ताकि आपके और उनके बीच बेहतर संपर्क बन सके और आपको भान हो सके कि वे आपकी बात सुन रहे हैं। बहुत अधिक आँख मिलाने का नतीजा यह हो सकता है कि लोग खिसकने लग जाएँ। बिलकुल भी दृष्टि-संपर्क न करने का यह मतलब निकाला जा सकता है कि आप आशंकित हैं। अगर आपको दृष्टि-संपर्क बनाए रखने की आदत नहीं है तो शुरू-शुरू में यह थोड़ा मुश्किल या डरावना लग सकता है; लेकिन अभ्यास करते रहें और जल्दी ही आपको इसकी आदत पड़ जाएगी।
- **कुछ जगह घेरने से डरें नहीं :** अगर आप बैठे हुए या खड़े हुए अपने हाथ-पाँव फैलाने के लिए कुछ जगह लेने में संकोच नहीं करते हैं तो इसमें आपका आत्मविश्वास झलकता है और यह भी पता चलता है कि आप चैन में है।

- **अपने कंधों को ढीला रखें :** अगर आप तनाव महसूस करते हैं तो यह तनाव आपके कंधों में चला जाता है और वे ऊपर उठ जाते हैं तथा कुछ बाहर निकलने लगते हैं। शिथिल होने की कोशिश करें। कंधों को थोड़ा आगे-पीछे हिलाएँ और ढीला छोड़ने की चेष्टा करें।
- **जब बात कर रहे हों तो सिर हिलाकर सहमति प्रकट करें :** कभी-कभी सिर हिलाकर संकेत दें कि आप सुन रहे हैं; लेकिन ऐसा बार-बार न करें और कठफोड़वा जिस तरह चोंच मारता है, कुछ-कुछ उसी तरह का इशारा करें।
- **ढीले-ढाले होकर नहीं, बल्कि सीधे होकर बैठें :** लेकिन शांत-संयत ढंग से बैठें, बहुत अधिक तनकर नहीं।
- **आगे की ओर झुकें, लेकिन बहुत अधिक नहीं :** अगर आप यह जताना चाहते हैं कि कोई जो कुछ कह रहा है, उसमें आपकी दिलचस्पी है तो बात करनेवाले व्यक्ति की ओर झुकें। अगर आप यह दिखाना चाहते हैं कि आपको अपने में विश्वास है और आपको कोई चिंता नहीं है तो थोड़ा पीछे टेक लें लेकिन आगे की ओर इतना भी न झुकें कि ऐसा प्रतीत हो जैसे आप बहुत जरूरतमंद हैं और कुछ स्वीकृति पाने के लिए उतावले हो रहे हैं। अथवा इतने भी पीठ की ओर न झुक जाएँ कि ऐसा लगे, आप दंभी हैं और चल रही बातचीत में आपकी कोई रुचि नहीं है।
- **मुसकराएँ और हँसें :** हलके-फुलके मिजाज में रहें। बहुत गंभीरता न ओढ़ें। खुद को थोड़ा ढीला छोड़ें, मुसकराएँ और जब कोई व्यक्ति कुछ मनोरंजक बात करे तो थोड़ा हँसें भी। अगर लोगों को ऐसा महसूस होगा कि आप एक सकारात्मक व्यक्ति हैं तो वे आपकी बात सुनने के लिए बहुत उत्सुक रहेंगे; लेकिन अपने लतीफों पर पहले खुद ही हँसने न लग जाएँ। उससे यह प्रतीत होगा कि आप घबराए हुए हैं और गरीब व जरूरतमंद हैं। जब आपको किसी से परिचित कराया जाए तो चेहरे पर मुसकराहट लाएँ, लेकिन जबरन चिपकाई हुई मुसकान लेकर न घूमें। उससे लगेगा कि आप भरोसा करने योग्य नहीं हैं।
- **बार-बार चेहरे पर हाथ न फेरें :** ऐसा करने से दूसरों की नजर में आप आशंकित लगेंगे और श्रोताओं या बातचीत में संलग्न लोगों का इससे ध्यान भंग हो सकता है।
- **अपना सिर सीधा रखें :** अपनी आँखें जमीन पर मत गड़ाएँ। इससे आपकी असुरक्षा और कुछ-कुछ खोए होने का भान हो सकता है। अपना सिर सीधा ऊँचा रखें। आपकी आँखें क्षितिज की ओर होनी चाहिए।

- **थोड़ा धीमे चलें :** यह बात बहुत चीजों पर लागू होती है। धीमी गति से चलने से आप न केवल शांत एवं आत्मविश्वासपूर्ण दिखते हैं, बल्कि ऐसा भी महसूस करते हैं कि आप कम दबाव में हैं। अगर कोई आपको संबोधित करता है तो एकदम अपनी गरदन उनकी दिशा में न घुमाएँ, बल्कि उस तरफ थोड़ा धीरे मुड़कर देखें।



- **अधीर न हों :** बेचैनी और विफलता दिखलानेवाली हरकतों से बचें और धीरे-धीरे उनसे पीछा छुड़ाएँ या इस आदत को बदलें, जैसे कि टाँग हिलाना या मेज पर तेजी से उँगलियाँ मारना। आप व्यग्र व आशंकित दिखेंगे और अधीरता उस समय रंग में भंग डाल सकती है, जब आप किसी का ध्यान खींचने या अपनी बात पहुँचाने की कोशिश करते हैं। अगर आप सब जगह हाथ-पाँव मार रहे हैं तो खुद को रोकें। तनावमुक्त होने, मंद पड़ने और अपनी चेष्टाओं पर ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करें।
- **अपने हाथों का अधिक आत्मविश्वास के साथ प्रयोग करें :** बेचैनी में अपने हाथ मलने और अपना चेहरा खसोटने के बजाय अपने हाथों का उपयोग वह सब सूचित करने के लिए करें, जो आप कहने की कोशिश कर रहे हैं। अपने हाथों का उपयोग किसी वस्तु का वर्णन करने या उस विषय पर जोर देने के लिए करें, जो आप व्यक्त या सिद्ध करना चाहते हैं; लेकिन हाथों का बहुत अधिक उपयोग न करें, अन्यथा परेशानी उत्पन्न हो सकती है। अपने हाथों को मुग्दर जैसा घुमाएँ नहीं, कुछ संयम से उनका प्रयोग करें।
- **शरबत या शराब का गिलास :** अपने वक्ष की ऊँचाई तक न पकड़ें। वस्तुत: कोई भी वस्तु अपने दिल के सामने न थामे रहें, क्योंकि इससे ऐसा लगेगा कि आप सतर्क और विरक्त हैं। थामा हुआ गिलास नीचे लाएँ और अपनी टाँग के बगल में पकड़े रहें।
- **समझें कि आपकी रीढ़ कहाँ समाप्त होती है :** बहुत से लोग पीठ सीधी रखकर एक अच्छी मुद्रा में बैठे या खड़े रह सकते हैं, तथापि वे यह सोच सकते हैं कि उनकी रीढ़ वहाँ जाकर समाप्त होती हैं, जहाँ गरदन शुरू होती है और इसीलिए वे अपनी गरदन आगे उचकाते हैं। आपकी रीढ़ आपके सिर के पीछे खत्म होती है। बेहतर मुद्रा अपनाने के लिए अपनी रीढ़ पूरी तरह सीधी रखें।

- **बहुत सटकर खड़े न हों :** हमने व्यवहार से अनेक बातें सीखी हैं, जिनमें से एक बात यह है कि बहुत करीब से बात करनेवाले से हर कोई दूर हट जाता है। लोगों को अपनी जगह में रहने दें, उसमें दखल न दें।
- **प्रतिबिंबित करना :** अकसर जब आप किसी व्यक्ति के साथ संबंध निभाते हैं, जब आप दोनों एक अच्छा संबंध बना लेते हैं, आप अनजाने में एक-दूसरे को प्रतिबिंबित करना शुरु कर देंगे। उसका मतलब है कि आप दूसरे व्यक्ति के हाव-भाव को कुछ हद तक प्रतिबिंबित करने लगते हैं। संबंध बेहतर बनाने के उद्देश्य से आप उसके अनुकूल क्रिया करते हैं। अगर वह आगे झुकता है, आप भी आगे की ओर झुक सकते हैं। अगर वह अपना हाथ अपनी जंघाओं पर रखता है, आप भी वैसा ही कर सकते हैं; लेकिन तुरंत प्रतिक्रिया मत करें और दैहिक भाषा में हर परिवर्तन की नकल न करें। तब वह सनक में बदल जाएगी।
- **आचार-व्यवहार अच्छा रखें :** अंत में एक बात, अपना व्यवहार सकारात्मक, खुला और तनावमुक्त रखें। आप जैसा अनुभव करेंगे, आपकी दैहिक भाषा से प्रकट होगा और उससे आप में एक बड़ा परिवर्तन आ सकता है।

आप अपनी देह की भाषा बदल सकते हैं, लेकिन सारी नई आदतों को अपनाने में कुछ समय लगता है। विशेषकर जब आपने हजारों दिन अपने पैरों पर नजर गड़ाते हुए गँवाए हों, तब सिर ऊपर उठाए रखने की आदत डालने में कुछ तो समय लगेगा ही और अगर आप एक साथ बहुत से हाव-भाव में परिवर्तन की चेष्टा करेंगे तो उलझन में पड़ सकते हैं और यह कार्य आप पर भारी पड़ सकता है।

दैहिक भाषा की एक-दो भंगिमाओं को लें और तीन से चार सप्ताह तक रोजाना उनका अभ्यास करें। तब तक वे नई आदतों में बदल जाएँगी और फिर उनके बारे में सोचे बिना आप वैसा ही करने लग जाएँगे। अगर ऐसा नहीं होता है तो आदत के बदलने तक अभ्यास करते रहें। इसके बाद फिर अगली एक-दो भंगिमाओं को लें, जिन्हें आप बदलना चाहते हैं और उन पर अभ्यास शुरु कर दें।

21

अच्छी आदतें ग्रहण करें

खुशी का सूत्र सरल है—अच्छे बनो, अच्छा करो और आप अच्छा महसूस करेंगे। 'अच्छे बनो' का अर्थ है, वही बनो जो आपको होना चाहिए और 'अच्छा करो' का मतलब वही करो, जो आपको करना चाहिए। वह क्या है, जो आपको करना चाहिए? अपने विवेक से काम लो, उसके दिखाए रास्ते पर चलो। जब आप वह काम करते हैं, जो आपको करना चाहिए तो आप अच्छा महसूस करेंगे। दूसरे शब्दों में, आप खुश होंगे। जब हम कुछ ऐसा करते हैं, जो हमें नहीं करना चाहिए तो हमें दु:ख का अनुभव होता है। वही मुख्य सिद्धांत है, जो हमें बताता है कि बुरी आदतों को त्यागना क्यों जरूरी है।

अच्छी आदतें सामान्यत: तभी विकसित होती हैं, जब हम अपने स्तर पर सजग प्रयास करें। जब हम कोई आदत बना लेते हैं, वह हमारे ऊपर हावी हो जाती है और हमारे व्यक्तित्व का हिस्सा बन जाती है। हमारी आदतों का कुल योग, सार तत्त्व हमारे चरित्र में ठोस जड़ जमा लेता है, जिसके फलस्वरूप हमारी आदतें या तो हमारी श्रेष्ठ मित्र हो सकती हैं या हमारे ऊपर अपना जबरदस्त कोड़ा चला सकती हैं। बेंजामिन फ्रेंकलिन ने इस बात को बहुत खूबसूरती से इन शब्दों में प्रस्तुत किया है, "दुनिया के लिए आपका वास्तविक महत्त्व क्या है? इसका निर्धारण आपकी अच्छी आदतों में से बुरी आदतों को घटाने के बाद जो कुछ बचता है, उसके आधार पर किया जाता है।" उन्होंने हमें यह भी बताया कि "बुरी आदतों को तोड़ने की अपेक्षा उन्हें रोकना अधिक आसान होता है।" नीचे कुछ अच्छी आदतों का विवरण दिया जा रहा है, जिन्हें अपनाने से आपका व्यक्तित्व अधिक आकर्षक एवं अधिक प्रभावशाली बन सकता है।

- **समय-सूची बनाएँ और उसका पालन करें :** हमें जीवन में व्यवस्था और नियमचर्या की आवश्यकता होती है। हमारा शरीर भी वही चाहता है। एक नियमित समय-सारणी के अनुसार हमारी देह बहुत अच्छा काम करती है। हम हर दिन लगभग एक ही समय पर खाते और सोते हैं। जो व्यक्ति इस तरह की एक सही दिनचर्या बना लेता है, सारी जिंदगी उसी पर चलता है और ऐसा करने से उसे काम करने की अच्छी आदतें डालने में मदद मिलती है। एक ऐसी समय-सारणी खोजें, जो आपके लिए उपयुक्त हो और उससे बँधे रहें।

- **स्वास्थ्यप्रद भोजन करें :** हमारे मस्तिष्क को सही भोजन की जरूरत होती है, तभी वह अधिकतम सीमा तक काम कर सकता है। कभी भी खाली पेट काम पर न जाएँ। पेशेवर लोगों को जल्दी ही एक संतुलित एवं सेहतमंद भोजन करने की आदत डाल लेनी चाहिए। हमारी यह प्रवृत्ति है कि हम किशोरावस्था में जो आदतें सीख लेते हैं, उन्हें जीवन भर बनाए रखते हैं। उचित भोजन एवं ठीक समय पर खाने की आदतें आगे जीवन में स्वास्थ्य संबंधी अनेक समस्याओं से बचा सकती हैं।
- **व्यायाम करना सीखें :** स्वस्थ रहने के लिए शारीरिक क्रिया आवश्यक है। नियमित व्यायाम के लाभों के बारे में बहुत कुछ लिखा जा चुका है। हमें नियमित व्यायाम के वे कार्यक्रम चुनने चाहिए, जो मनोरंजक होने के साथ-साथ व्यक्ति की रुचियों से भी मेल खाते हों। एक अच्छी व्यायाम नित्यचर्या विकसित करना एक आदत है, जो आपके जीवन में मात्रात्मक और गुणात्मक दोनों प्रकार की वृद्धि लाएगी।
- **कृतज्ञ होना सीखें :** दूसरों के पास जो कुछ है, उसे देखकर ईर्ष्या करना बहुत आसान है। दूसरे के पाले की घास वैसे भी अधिक हरी दिखाई देती है। कृतज्ञता सीखना अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। उन चीजों के बारे में सोच-विचार करना सीखें, जिनके लिए आपको आभार मानना चाहिए।
- **अध्ययन करने की अच्छी आदतें सीखें :** सार्थक अध्ययन करना एक विशिष्ट गुण है। जीवन का पूरा आनंद उठाते हुए जीनेवाले लोग जीवन भर सीखते रहते हैं। वे नई-नई बातों को सीखने से कभी रुकते नहीं हैं। प्रत्येक व्यक्ति को प्रभावकारी एवं कुशल ढंग से अध्ययन करना चाहिए तथा नई जानकारी हासिल करनी चाहिए। अध्ययन कैसे किया जाए और सफल होने के लिए वांछित ज्ञान किस तरह अर्जित किया जाए, यह समझ सहज रूप से नहीं आती है। इसके लिए शिक्षण आवश्यक है। अत: अध्ययन कला के किसी कोर्स में शामिल हो जाएँ या इस बारे में दूसरों से सुझाव लें कि आप अपने अध्ययन में किस तरह सुधार कर सकते हैं।
- **कभी हार न मानें :** जीतनेवाले कभी मैदान नहीं छोड़ते और छोड़कर जाने वाले कभी जीतते नहीं हैं। यह एक प्रसिद्ध उद्धरण है और यह निश्चित रूप से सच है। जीवन में किसी भी प्रकार की सफलता का आनंद उठाने के लिए अध्यवसाय अर्थात् दृढ़ता की आवश्यकता होती है। जब कोई काम कठिन लगने लगता है, तब कर्मठ लोग आगे आते हैं। दृढ़ता एक आदत है। इस आदत को किसी भी अन्य आदत की तरह विकसित किया जा सकता है।

- **पर्यावरण का सम्मान करें :** अपने पर्यावरण को स्वच्छ रखें। पर्यावरण का एक अच्छा खिदमतगार बनने का सिद्धांत वास्तव में उतना नया नहीं है। समझदार माता-पिता युगों-युगों से अपने बच्चों को इन सिद्धांतों की सीख देते आ रहे हैं। हमारे पास एक यही संसार है और अपना अस्तित्व बनाए रखने के लिए हम इस पर निर्भर करते हैं। हर व्यक्ति का कर्तव्य है कि इसकी रक्षा करने में वह अपना भरपूर योगदान दे। अब उन आदतों को विकसित करें, जो आपको जीवन भर के लिए एक अच्छा पर्यावरणीय नागरिक बनाने में सहायक होंगी।
- **श्रेष्ठता के लिए संघर्ष :** वह कार्य क्यों करें, जिसे आप सही ढंग से या मन लगाकर नहीं कर सकते? हमें ऐसी आदत डालनी चाहिए कि प्रत्येक कार्य में जी-जान से जुट जाएँ। हम जो कुछ भी करें, उसमें हमारी कसौटी श्रेष्ठ होनी चाहिए। हम सिर्फ थोड़ा-थोड़ा करके उस स्तर को नहीं छू सकते। अगर हम ऐसा करते हैं तो हमें अपने काम से वे नतीजे नहीं मिलेंगे, जो उत्कृष्टता के करीब हों। श्रेष्ठ होने का शिक्षण प्राप्त करने से आपमें वे आदतें आ जाएँगी, जो आपकी सफलता को आगे ले जाने में सहायक सिद्ध होंगी।
- **स्वर्णिम नियम को जीवन में उतारें :** 'दूसरों के लिए करें' वह सिद्धांत है जिस पर हम सबको चलना चाहिए। उन संघर्षों और विपत्तियों के बारे में सोचें, जिन्हें टाला जा सकता था, अगर लोगों ने अपने सभी संबंधों में इस स्वर्णिम नियम को लागू किया होता। अगर हम इसे एक आदत में ढाल लें तो हमें जीवन में बहुत अधिक सफलता प्राप्त होगी। सभी जातियों और धर्मों के लोगों का सम्मान करना संपूर्णता का जीवन जीने का प्रमाणक है।
- **स्वच्छता से रहना सीखें :** सफलता की खातिर आप वास्तव में अच्छे कपड़े पहन सकते हैं। दिन में दो बार दाँत साफ करना और नियमित रूप से हाथ धोना उन अच्छी आदतों में शुमार है, जो आपको न केवल स्वस्थ बनाए रखने में सहायक है, बल्कि साफ-सुथरा रहने से व्यक्तित्व में भी चमक आती है। व्यक्तित्व का पहला प्रभाव धाक जमानेवाला होता है और यह प्रभाव अधिकतर व्यक्ति के स्वरूप से उत्पन्न होता है। वह दिखता कैसा है, यह बात बहुत महत्त्व रखती है। मानें या न मानें, लेकिन यह सच है। आज ही यह सुनिश्चित करने की शुरुआत करें कि आप स्थायी रूप से अच्छा प्रभाव जमाने के लिए वह सब करेंगे, जो अनिवार्य एवं वांछनीय है।

- **सदा सच बोलें :** सच अकसर उजागर हो जाता है, भले ही हम चाहें या न चाहें। झूठ बोलने से स्थिति और जटिल हो जाती है तथा हम दूसरों की निगाह में बुरे बन जाते हैं। अनेक घोटालों के कारण हमारे बहुत से राजनेताओं को इसीलिए मुश्किलों का सामना करना पड़ता है, क्योंकि वे सच कबूल करने से शरमाते हैं। सच बोलने की आदत बना लेना बहुत बेहतर है, हालाँकि यह कठिन कार्य है। सच बोलने की आदत जीवन में आपको बहुत सारी मनोव्यथा और विपत्ति से बचा लेगी।
- **माँग लें, आपको जो चाहिए :** आप जो भी चाहते हैं, उसे माँगने की आदत डालें। अन्यथा कैसे प्राप्त करेंगे? आसान सी बात है। एक यह कोशिश करके देखें। अगर आप माता या पिता हैं तो अपने बच्चों को सिखाएँ कि उन्हें जो चीज चाहिए वे दूसरों से माँग सकते हैं। यह सच में ऐसा व्यवहार है, जो आप चाहेंगे कि स्वाभाविक रूप से आए। इससे आत्मविश्वास और स्वाभिमान का निर्माण होगा, जो आपके बच्चों के हमेशा काम आएगा।
- **नियमित पाठक बनें :** एक अच्छा पाठक बनना एक कुशलता है, जो प्राय: अच्छे विद्यार्थियों को उनसे अलग करती है, जो संघर्ष कर रहे हैं। अच्छा पाठक बनने के लिए पढ़ने की आदत डालनी पड़ती है। आप जितना अधिक पढ़ते हैं और पढ़ाए जाते हैं, उतने ही बेहतर होते जाते हैं। पठन के अनेक लाभ हैं। इससे आपका शब्द-भंडार बढ़ता है, कल्पना का विस्तार होता है और रचनात्मकता को बढ़ावा मिलता है। पठन-पाठन को एक नित्यचर्चा बनाएँ।
- **समय के पाबंद बनें :** अगर आप सफल होना चाहते हैं तो समय पर पहुँचने का महत्त्व समझें। लोग हमेशा यह ध्यान रखते हैं कि कौन देरी से आया है। इससे यह भी संकेत मिलता है कि क्या आपका वही मतलब है, जो आप कहते हैं और क्या आपकी बात पर विश्वास किया जा सकता है। इसके बारे में लोगों के मन में संदेह उत्पन्न न होने दें, क्योंकि निर्धारित समय निकल जाने के बाद पहुँचने से संदेह उत्पन्न होना, स्वाभाविक है। अभी से समय की पाबंदी की आदत डाल लें, फिर कोई चिंता नहीं।
- **अधिकारियों का आदर करें :** उच्च पदों पर बैठे लोगों को आदर न देने से जीवन में अनेक मुश्किलें आ सकती हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि वह व्यक्ति आपका बॉस है, कोई पुलिस अधिकारी है या किसी यूनिवर्सिटी का संकायाध्यक्ष (डीन) है। पद सत्ताधारी लोगों को विशेष जिम्मेदारी का निर्वाह करना होता है और जिस हैसियत में वे आज हैं, वहाँ तक पहुँचने के लिए उन्होंने बहुधा कठिन परिश्रम किया है। उनके साथ

शिष्टाचार एवं सम्मान के साथ व्यवहार किया जाना चाहिए। 'यस मैडम' और 'यस सर' सीख लें, इससे उनके मन में आपके बारे में अच्छी राय बनेगी।

- **अपनी आध्यात्मिक आवश्यकताओं का ध्यान रखें :** हम अपनी आध्यात्मिक अपेक्षाओं की उपेक्षा नहीं कर सकते और वास्तव में एक संतुष्ट और उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने से मुँह नहीं मोड़ सकते। हमें इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि हम सबसे ऊपर भी एक शक्ति है। अपने धर्म, अपनी आस्था का हमें नियमित पालन करना चाहिए। जरूरी नहीं है कि हम अपनी मान्यताओं का पालन बिलकुल उसी विधि से करें, लेकिन हम अपने मनोनुकूल कोई उपाय खोज सकते हैं और उसकी तह तक जाने का प्रयास कर सकते हैं। एक विश्वस्त आध्यात्मिक जीवन आपके लिए अवश्य ही कल्याणकारी सिद्ध होगा।

इन अच्छी आदतों को अभी से गले लगाना शुरू कर दें। जितनी जल्दी आप इन आदतों को अपने जीवन में ढाल लेंगे, जीवन को उतना ही अधिक सुखकर पाएँगे।

22

पारस्परिक संबंध मजबूत करें

जापारस्परिक संबंध क्षमताएँ क्या हैं? ये वे गुण हैं, जिन्हें अपनाकर आप दूसरों के साथ किसी भी प्रकार के व्यक्तित्व-संघर्ष के बिना कुशलतापूर्वक काम कर सकते हैं। इन क्षमताओं की मदद से आप अपने ग्राहकों, कर्मचारियों और व्यवसाय में सहयोगियों के साथ अच्छे कारोबारी संबंधों का निर्माण करने में सफल होंगे। दूसरों के साथ अच्छी तरह से काम करने के लिए वैयक्तिक मतभेदों को सही परिप्रेक्ष्य में देखने-समझने की योग्यता का होना अत्यावश्यक है। अत: पारस्परिक संबंध बनाए रखने संबंधी क्षमताएँ यह निर्णय करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं कि आप अपने ग्राहकों तथा कर्मचारियों के साथ परस्पर संबंधों को कितनी अच्छी तरह सँभालते हैं।

आपकी सफलता या असफलता इस बात पर निर्भर करती है कि आप उनके साथ कैसा व्यवहार करते हैं। नीचे कुछ सुझाव दिए जा रहे हैं, जो आपकी पारस्परिक संबंध-निर्माण क्षमताओं में सुधार ला सकते हैं—

- कोई भी उस व्यक्ति के आस-पास फटकना नहीं चाहता है, जो हमेशा उदास और चिड़चिड़ा रहता है। काम और जीवन के बारे में सकारात्मक व हँसमुख रवैया बनाकर रखें। प्राय: हँसने-मुसकराने का अभ्यास करें।
- प्रशंसा करने और हौसला बढ़ाने में उदार बनें। अगर आप दूसरों को जानने का अवसर दें कि उनका काम सराहनीय है, वे अच्छे-से-अच्छा करने की कोशिश करेंगे। अगर आप आलोचना करना चाहते हैं तो नरमी से करें और सुधार करने के सुझाव दें।

- लोगों पर ध्यान दें। लोगों से आँखें मिलाकर बात करें और प्रत्येक को उसके पहले नाम से संबोधित करें। उनकी राय और उनके सुझाव माँगें। वे जो कुछ कहना चाहते हैं, उसे ध्यान से सुनें।
- अपना वचन निभाएँ। अगर आप अपने ग्राहक को बताते हैं कि वांछित वस्तु सप्ताह के अंत तक स्टॉक में आ जाएगी तो सुनिश्चित करें कि ऐसा ही हो। लेकिन वायदे कम करें और सोच-समझकर करें। ऐसा कोई वायदा न करें, जिसे पूरा न किया जा सके।
- प्रत्येक के साथ निष्पक्षता का व्यवहार करें और किसी का भी पक्ष न लें। दूसरों की पीठ पीछे उनके बारे में चर्चा न करें।
- मन और मस्तिष्क खुला रखें। याद रखें कि विचार-विमर्श से समझौते की हमेशा गुंजाइश रहती है।
- एक कारगर मध्यस्थ बनें और मतभेदों को हल करने की कोशिश करें। इस तरह का नेतृत्व सँभालने पर आपको अपने आस-पास के लोगों से आदर और सराहना मिलेगी।
- आप क्या कहते हैं और किस तरह कहते हैं, उस पर पूरा ध्यान दें। आपकी दैहिक भाषा और आपकी आवाज का स्वर दगा दे जाएगा। बोलने से पहले सोचें और गलतफहमी पैदा करने या भावनाओं को चोट पहुँचाने से बचें।
- अधिकतर लोग उस व्यक्ति के पास खिंचे चले जाते हैं, जो उन्हें हँसा सकता है। अपने हास्य-बोध का इस्तेमाल आपसी संबंधों को मजबूत करनेवाली क्षमताओं में वृद्धि करने के लिए कारगर उपाय के रूप में करें।
- हालात को दूसरे व्यक्ति के परिप्रेक्ष्य में देखने का प्रयास करें। समानुभूति का मतलब होता है—खुद को दूसरे की स्थिति में रखकर देखना और समझना कि उन्हें कैसा महसूस होता है।
- हमेशा शिकायत करनेवाले या रोने-झींकनेवाले से बुरा कोई नहीं होता। अपनी समस्याओं के बारे में बात न करें, इसके बजाय दूसरे व्यक्ति की समस्या पर ध्यान दें तथा मदद करने की कोशिश करें।
- एक सफल व्यवसाय चलाने और संतोषजनक व्यक्तिगत जीवन का आनंद उठाने के लिए यह आवश्यक है कि आप निम्नोक्त के साथ एक अच्छा सुखद संबंध स्थापित करें—

आपके ग्राहक : असहयोगी रवैया और बदमिजाजी देखकर कोई भी भावी ग्राहक उलटे पाँव लौट जाएगा।

- **आपके कर्मचारी :** अगर आप चाहते हैं कि आपके अच्छे कर्मचारी टिके रहें तो आपको एक सकारात्मक हँसमुख बॉस बनकर दिखाना होगा।

- **व्यवसाय में आपके सहयोगी :** अच्छा व्यवसाय चलाने के लिए नेटवर्किंग की मदद लेना बहुत आवश्यक है। एक परवाह करनेवाले, हँसमुख व्यक्ति के रुप में आपका परिचय पाकर आपके व्यवसाय के क्षेत्र में आपके और भी मित्र बन जाएँगे।

23

अपनी सामाजिक क्षमताएँ बढ़ाएँ

कहा जाता है कि मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। लेकिन सवाल यह है, क्या हर कोई सामाजिक क्षमता-संपन्न होता है? अधिकतर लोगों को बोलने की कला नहीं आती है। जहाँ एक ओर कुछ लोग एकदम मूर्ख एवं अयोग्य होते हैं, वहीं दूसरी ओर ऐसे लोग होते हैं, जिनमें आत्मविश्वास नहीं होता। इसके अलावा उन लोगों की भी कमी नहीं है, जो व्यवहार के तौर-तरीके और शिष्टाचार नहीं जानते। आज के जमाने में सामाजिक क्षमताओं से परिपूर्ण होना अत्यंत महत्त्वपूर्ण है, इस बात को ध्यान में रखते हुए कि विचारों के आदान-प्रदान और बातचीत के बिना कोई कार्य नहीं किया जा सकता। अगर आपको भी पारस्परिक व्यवहार में कठिनाई होती है तो यह न समझें कि अब कोई चारा नहीं रहा। थोड़ा सा प्रयास करके आप अपनी सामाजिक क्षमताओं को बढ़ा सकते हैं। किंतु, यह काम रात भर में नहीं हो सकता। इसमें कुछ समय लगेगा; लेकिन भरोसा करें, इंतजार का फल मीठा होगा। नीचे दिए गए गुणों पर पूरा-पूरा ध्यान दें और किसे पता है कि एक निष्पक्ष व्यक्ति से आपका ऐसा कायापलट हो कि एक दिन आप सामाजिक सभाओं में 'सबसे महत्त्वपूर्ण' होने का गौरव पाएँ। निम्नलिखित पंक्तियों में हमने कुछ सुझाव दिए हैं, जो सिर्फ आपके लिए हैं और जिन्हें अमल में लाकर आप अपनी सामाजिक क्षमताओं में सुधार कर सकते हैं।

सहज-सामान्य बने रहें

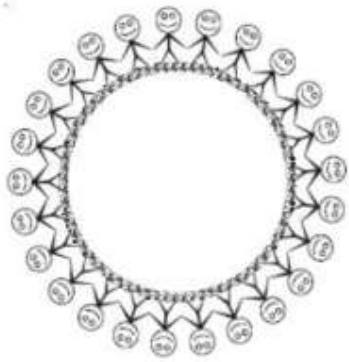
आप तभी निश्चिंत महसूस करते हैं, जब आप अपनी सामान्य प्रकृति में रहते हैं और जब आप स्वयं में पूरी तरह निश्चिंत होते हैं, तभी आप खुलकर बातचीत करते हैं एवं विचारों का आदान-प्रदान करते हैं। अपने अंदरूनी स्वरूप को किसी भी कीमत पर न बदलें। याद रहे, इनसानों की यह स्वाभाविक विशेषता है कि उन्हें पता चल जाता है कि कोई व्यक्ति असली है या नकली। अगर आप अपनी असलियत छिपाकर किसी और का स्वाँग भरने की कोशिश करते हैं तो यकीन करें, आप इतने अकेले हो जाएँगे जितने अकेले पहले कभी नहीं रहे होंगे।

जिम्मेदार बनें

सामाजिक व्यवहार के महत्त्वपूर्ण गुणधर्म के अनुसार आपको पता होना चाहिए कि आपका आचरण-व्यवहार कैसा हो। आपके लिए यह जानना बहुत जरूरी है कि किसी सामाजिक सभा में आपको क्या करना और किस तरह का व्यवहार करना है। अगर कोई व्यक्ति वांछनीय एवं अस्वीकार्य ढंग से व्यवहार करता है तो लोग आमतौर पर उससे कतराने लगते हैं। इसलिए, अपने कार्यों के प्रति जिम्मेदार बनें और स्थिति के अनुसार आचरण करें।

उदार एवं मिलनसार बनें

कल्पना करें कि आप एक ऐसे व्यक्ति से बात कर रहे हैं, जो पूरी तरह अंतर्मुखी है या नितांत बहिर्मुखी। ऐसे व्यक्ति से लोग दूर ही रहना चाहते हैं, क्योंकि व्यक्तित्व की यह सामान्य स्थिति नहीं है, चरम सीमा है। दोनों स्थितियों के मिले-जुले रूप को आदर्श माना जा सकता है।



अत्यधिक संकोची और अपने में ही सिमटकर रहनेवाले व्यक्ति से लोग जल्दी ऊब जाते हैं दूसरी तरफ ऐसे व्यवहार को भी उचित नहीं कहा जा सकता, जिसमें व्यक्ति बहुत बढ़-चढ़कर बोलता है और आगे बढ़कर बाजी मारने की कोशिश करता है। दोनों व्यक्तित्वों के बीच एक अनुकूल संतुलन बनाएँ और फिर देखें, किस तरह सामाजिक जमावड़े में आप 'आकर्षण का केंद्र' बनते हैं।

सतर्क बनें

सुनने की कला आपको इस योग्य बनाती है कि आप बातचीत और विचार-विनिमय करने में निपुण हो सकें। अफसोस! बहुत लोगों को यह कला नहीं आती है। अगर आप किसी सामाजिक सभा में शामिल होंगे तो आप जानेंगे कि हर कोई आपसे बात करना चाहता है, लेकिन कोई सुनने के लिए तैयार नहीं है। अत: तरकीब यह है कि सतर्क श्रोता बनें और फिर लोग निश्चित ही आपसे बात

करेंगे। इसके अलावा जब दूसरा व्यक्ति किसी विषय के मध्य में हो, तब बीच में कोई टोका-टाकी न करें या कोई राय अथवा सुझाव पेश न करें।

विनम्र बनें

बातचीत की पहल करने के लिए विनम्र और व्यावहारिक बनना सबसे अच्छा तरीका है। यह सभी शंकाओं तथा घबराहट को दूर कर देता है और अच्छा प्रभाव डालता है। विनम्रता आपके चाल-चलन, व्यक्तित्व और आत्मविश्वास के बारे में सबकुछ बयान कर देती है। विनम्र होने के साथ-साथ व्यवहार-कुशल होना भी उचित है। हालाँकि ईमानदार और स्पष्टवादी होने का लाभ अवश्य मिलता है। कभी-कभी सच्चाई को आकर्षक बनाकर प्रस्तुत करना भी आवश्यक हो जाता है।

जानकार बनें

लोगों के व्यवहार की जानकारी रखना और उस पर ध्यान देना बहुत महत्त्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, इस बात पर गौर करें कि जिस व्यक्ति से आप बात कर रहे हैं, क्या उस विशिष्ट विषय में उसकी कोई रुचि है। अगर वह निश्चिंत नहीं लगता है या सिर्फ तटस्थ है तो अगले विषय पर चले जाएँ। अगर वह आपसे बात करने में बिलकुल भी रुचि नहीं दिखाता है तो सबसे अच्छा यही होगा कि दृश्य से बाहर हो जाएँ।

सावधान रहें

अपनी ज्ञानेंद्रियों को सक्रिय रखना उचित है। विचार-विनिमय करते समय अपनी आँखों व कानों को बंद न करें और इंद्रियों को सुन्न न होने दें। उन लोगों को पहचानें, जो आपके मित्र हैं और जो दुश्मन हैं। जिस व्यक्ति से आप अभी-अभी मिले हों, उससे एकदम न घुल-मिल जाएँ।

24

अच्छे दोस्त अवश्य बनाएँ

लोगों के सामने एक बहुत ही सामान्य सामाजिक समस्या यह रहती है कि वे निर्णय नहीं कर पाते कि दोस्त कैसे बनाएँ और अपने लिए एक सामाजिक जीवन का निर्माण कैसे करें? कुछ उदाहरण ऐसे हैं, जब लोग स्वयं को इस स्थिति में पाते हैं—

- वे नए शहर में चले आए हैं और अभी बहुत लोगों को नहीं जानते हैं।
- वे काफी लंबे समय तक एक-दूसरे से जुड़े रहे हैं और अपने सामाजिक जीवन को उन्होंने मुरझा जाने दिया है।
- उनके पुराने मित्र धीरे-धीरे अलग होते चले गए (दूर चले गए, काम में व्यस्त हो गए या किसी नए परिवार से जुड़ गए आदि-आदि) और उनकी जगह नए मित्र नहीं बनाए गए हैं।
- उन्हें ऐसा लगता है कि वे अपने वर्तमान दोस्तों से उकता गए हैं और अब पूर्णतया नए दोस्त बनाना चाहते हैं।
- पहले वे काफी समय अकेले रहने में खुश थे, लेकिन अब अकसर लोगों के आस-पास रहना चाहते हैं।
- उन्हें वास्तव में यह ज्ञान नहीं था कि मित्र कैसे बनाएँ और वे हमेशा यह चाहते रहे हैं कि उनका सामाजिक जीवन बेहतर हो।

अच्छे मित्र बनाने के लिए कुछ मूलभूत उपाय सुझाए जा रहे हैं। वैसे तो यह बहुत आसान लगता है, लेकिन हर उपाय के साथ और भी बहुत कुछ जुड़ा हो सकता है। अपने सामाजिक जीवन से जूझनेवाले लोगों का अकसर किन्हीं एक या दो पर एकाएक पाँव पड़ जाता है।

कुछ संभावित दोस्तों का पता लगाएँ

मित्र बनाने के लिए आपको पहले तो कुछ संभावित प्रत्याशियों का पता लगाना होगा। ऐसा करने के दो मुख्य उपाय हैं—

वर्तमान परिचितों में खोजें : यह बात उन लोगों पर लागू नहीं होगी, जो अभी-अभी किसी नए इलाके में आए हैं और किसी को भी जानते नहीं हैं; लेकिन प्राय: आप महसूस करेंगे कि आपके आस-पास सामाजिक जीवन पनपने लगा

है। आपके लिए यह कतई आवश्यक नहीं है कि किसी एक को दोस्त बनाने के लिए आप बाहर जाकर दस लोगों से मिलें। नए लोगों से मिलने के बजाय प्राय: वर्तमान परिचितों में से ही कुछ के साथ पक्की दोस्ती गाँठना अधिक आसान होता है। संभवतया कुछ थोड़े से लोगों को आप पहले से जानते हैं, जो अंतत: एक नए सामाजिक मेल-मिलाप का हिस्सा बन सकते हैं। इसका अभिप्राय उन लोगों से है—

- जो जब कभी आपसे टकरा जाते हैं तो मित्रवत् व्यवहार करते हैं, लेकिन जिनसे आपकी मुलाकात अन्यथा कभी नहीं होती है।
- जिनसे काम के दौरान आपकी भेंट होती है या आपकी कक्षाओं में होने के कारण आपकी उनसे निभ जाती है।
- जो उनके मित्र हैं, जिनके साथ आपकी पुरानी जान-पहचान रही है।
- कोई ऐसा जिसने आपका मित्र बनने में रुचि दिखाई है, लेकिन आपने वास्तव में उसकी दोस्ती का प्रस्ताव कभी स्वीकार नहीं किया।
- जिनके साथ आपने कभी-कभी मौज-मस्ती की है, जिन्हें आप अकसर मिलने जा सकते हैं।
- जो आपके दोस्त रह चुके हैं, लेकिन धीरे-धीरे संपर्क टूट गया, जिन्हें आप दुबारा बुला सकते हैं।
- जो आपकी उम्र के सहोदर भाई-बहन और रिश्तेदार हैं।

कुछ नए लोगों से मिलें : वर्तमान संबंध देर तक और दूर तक आपका साथ देनेवाले हो सकते हैं; लेकिन हमेशा ऐसा होता नहीं है। कभी-कभी आप ऐसी जगह, ऐसी स्थिति में होते हैं, जहाँ आपका पूर्णतया नए लोगों से मिलना जरूरी हो जाता है। संभावित नए दोस्तों तक आसानी से न पहुँच पाना अनेक लोगों के लिए एक सामाजिक मेल-मिलाप स्थापित करने में बड़ी रुकावट बन जाता है। इस संबंध में सबसे आसान उपाय जो किए जा सकते हैं, इस प्रकार हैं—

- किसी ऐसी स्थिति में होना, जहाँ अनेक संभावित मित्र आस-पास हों और आपके लिए उनको जानना स्वाभाविक रूप से इसलिए जरूरी हो, क्योंकि उनसे रोज भेंट होती है और आपसी बातचीत होती है। काम के दौरान और स्कूल में ऐसे बड़े अवसर प्राप्त होते हैं।
- शांत स्वभाव के एक या दो लोगों से मिलना और फिर उनके सभी मित्रों से परिचित होना। अगर आप पंद्रह लोगों के साथ सैर-सपाटा, मौज-मस्ती करते हैं तो आपको उनसे अलग-अलग मिलने की आवश्यकता नहीं होनी चाहिए।

- अगर कोई शौक पाले हुए हैं तो वैसा ही शौक रखनेवालों के साथ आपका उठना-बैठना हो सकता है या जिस समुदाय से आपका संबंध है, उस समुदाय के लोगों की गतिविधियों में भाग लेकर अपना दायरा बढ़ा सकते हैं, बशर्ते कि आपके अंदर भी वैसा ही कुछ करने की भावना हो।

कुल मिलाकर निष्कर्ष यह निकलता है कि नए-नए लोगों से मिलने के लिए आपकोनित्य की अपनी दिनचर्या से समय निकालकर प्रयास करना होगा। इसके अलावा, सहज ही बहुत सारे लोगों से मिलने का सबसे आसान तरीका यह है कि एक भरा-पूरा आनंदित जीवन जिएँ और अनेक लोगों से मिलें-जुलें, जिसका अलिखित लाभ यह होगा कि उनमें कई आगे चलकर आपके मित्र बन जाएँगे।

भावी मित्रों को कुछ करने के लिए आमंत्रित करें

जब आप कुछ ऐसे लोगों से मिल चुके हों, जो आपका साथ दे सकते हैं तो उन्हें साथ-साथ घूमने-फिरने के लिए बुलाएँ। यह सबसे महत्त्वपूर्ण उपाय है। इस तरह आप अपनी पसंद के सभी लोगों से मिल सकते हैं और वे सोचेंगे, आप महान् हैं; लेकिन अगर आप भविष्य में उनके साथ कुछ करने के लिए कोई कदम नहीं उठाते हैं, तब आप बहुत नए संबंध नहीं बना सकेंगे। उस स्थिति में लोगों के साथ आपका संबंध कभी-कभी बात कर लेने तक ही सीमित रहेगा।

अगर आप कुछ अधिक शरमीले हैं, आप लोगों को बाहर बुलाने में भी संकोच कर सकते हैं। हालाँकि पहले-पहल ऐसा करने में कुछ डर लगता है और इनकार सुनने का भी कुछ खतरा रहता है, फिर भी इसका आदी होना काफी आसान है। उदाहरण के तौर पर, यह उतना बुरा नहीं है जितना कि किसी एक निश्चित तिथि पर लोगों को बाहर निकलने के लिए कहना।

लोगों की संपर्क सूचना प्राप्त करने की आदत बनाना

लोगों से संपर्क करने संबंधी जानकारी प्राप्त करने की आदत डालना बहुत अच्छी बात है और यह आदत जल्दी बना लेनी चाहिए। उनका फोन नंबर या ई-मेल पता माँग लें अथवा यह पूछ लें कि क्या फेसबुक, ट्विटर या ऑरकुट पर वे उपलब्ध रहते हैं। अगर यह जानकारी पास में रहती है तो साथ मिल-बैठने का कोई मौका आने पर उनसे संपर्क करना आसान हो जाएगा। इसके अतिरिक्त अगर उनके पास आपकी सूचना है तो कभी भी आपसे संपर्क साध सकते हैं और चाहें तो किसी मौके पर बुला भी सकते हैं।

कार्यक्रम बनाने की बुनियादी जानकारी प्राप्त करें

किसी के साथ बाहर सैर-सपाटे के लिए जाना हो तो उसका पहले से कार्यक्रम बना लेना उचित रहता है। कभी-कभी तो एकदम सीधा कार्यक्रम बन जाता है। आप उनसे पूछते हैं कि क्या कहीं चलने का मूड है? वे मान जाते हैं और आप समय व स्थान निश्चित कर लेते हैं।

कभी ऐसा भी होता है कि किसी कार्यक्रम को निश्चित रूप देना बड़ा मुश्किल हो जाता है, विशेषकर जब उसमें एक से अधिक व्यक्ति शामिल हों। इस स्थिति के आदी होने का भरसक प्रयत्न करें।

अगर लोगों को भ्रमणार्थ बाहर ले जाना तथा योजनाओं को सिलसिलेवार व्यवस्थित करना एक बड़ी मुसीबत लगती है तो यह भी सच है कि कभी-कभी शायद वे भी ऐसा ही सोचते होंगे। उनसे यह अपेक्षा न करें कि हमेशा उनको ही काम आगे बढ़ाना होगा और आपकी ओर से सारी व्यवस्था करनी होगी। कभी-कभी उठाना-धरना आप स्वयं करें।

आप साथ बैठकर खा-पी सकते हैं
साथ बात कर सकते हैं, हँस सकते हैं,
साथ-साथ जीवन का सुख ले सकते हैं,
किंतु आप सच्चे मित्र तभी हो सकते हैं,
जब आप मिलकर रोते भी हैं।

प्रत्येक निमंत्रण स्वीकार करने के लिए पूरी कोशिश करें

बेशक, अगर कोई आपसे मौज-मस्ती के लिए बाहर चलने का प्रस्ताव करता है, तब और भी अच्छा है। अगर कोई कुछ करने के लिए आपको बुलाता है, तब आपको जाना चाहिए। लोगों के साथ बाहर जाने का मुफ्त मौका क्यों गँवाया जाए? जब आपके बहुत से मित्र हों और आपका समय पाने के लिए विभिन्न विकल्प कतार में खड़े हों, आप अधिक चयनात्मक हो सकते हैं।

अगर आप कुछ अधिक लज्जालु या एकाकी स्वभाव के व्यक्ति हैं तो निमंत्रण पर विचार करना और ऐसा तर्क देना आसान है कि यह उतना मजेदार नहीं होगा और यह कि आप जाना नहीं चाहते हैं। इस तरह के विचारों को अनदेखा करें और हर हालत में जाएँ। आप कभी सोच भी नहीं सकते कि कितनी उत्सुकता से लोग वहाँ आपकी प्रतीक्षा कर रहे होंगे और आपको कितना आनंद आएगा।

कभी-कभी आपको अपने सामाजिक जीवन की खातिर अपने आपको तकलीफ भी देनी पड़ेगी। आपको किसी ऐसी फिल्म देखने के लिए बुलाया जा सकता है, जिसमें आपकी कोई खास दिलचस्पी नहीं है, या सप्ताह के अंतिम दिन शाम को जब आप सोने की तैयारी कर रहे होंगे, कोई आपको फोन करके पूछ सकता है कि क्या आप बाहर टहलना चाहेंगे। जब कभी आपको दो या दो से अधिक लोग एक जैसे मिलेंगे, आपको कभी-कभी समझौता करना पड़ेगा, लेकिन फिर बाहर निकलने पर ये छोटी-छोटी नाराजगियाँ काफूर हो जाएँगी।

25

लोगों के साथ संपर्क बनाए रखें

फोन, ई-मेल, ऑरकुट, फेसबुक आदि के जरिए दोस्तों से संपर्क बनाए रखें। उनके साथ नियमित रूप से आते-जाते रहें। मूल बात है, एक-दूसरे के साथ का आनंद उठाएँ और संबंध को स्वाभाविक रूप से विकसित एवं गहरा होने दें। निस्संदेह एक दोस्त के सभी अच्छे गुण दिखलाएँ—सुशील, विश्वसनीय, विनोदप्रिय, उदार, भरोसेमंद आदि। प्रत्येक दोस्त और परिचित व्यक्ति के पास आपके साथ बिताने के लिए पर्याप्त समय होना चाहिए। कुछ संबंध अधिक ही अनौपचारिक होते हैं और आप माह में केवल एक बार या उससे भी कम बार घूमने-फिरने साथ जाते हैं। दूसरे लोगों को संदेह होगा कि अगर वे हर सप्ताह आपको नहीं देखते हैं तो आप कहीं मर तो नहीं गए । प्रत्येक के हिस्से में कितना समय आता है, समय के गुजरने के साथ-साथ इसका भी हिसाब-किताब सहज ही सामने आ जाता है। बेशक दरिद्रता का दिखावा न करें और अपनी सभी सामाजिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए एक व्यक्ति पर अतिशय भरोसा न करें। कुछ लोगों को दूसरों से मिलने-जुलने और उनके साथ एक या दो बार कहीं आने-जाने में शायद कोई समस्या न हो; लेकिन आगे चलकर उन्हें मुश्किल होने लगती है। अपने नए मित्रों और परिचित लोगों से संपर्क न तोड़ें। इस दौर में आपके अंदर कई तरह के विशेष लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं—

- आप अत्यधिक व्यस्त रहते हैं या कुछ आलसी हो गए हैं तथा आप वास्तव में मित्रता स्थापित करने के लिए समय नहीं निकालते हैं, जिसकी बुनियाद रखी जा चुकी है।
- आप असुरक्षित महसूस कर सकते हैं। आप स्वयं को यह यकीन दिलाना चाहेंगे कि आपके नए मित्र वास्तव में आपको पसंद नहीं करते हैं और इस कल्पित तिरस्कार के प्रत्युत्तर में आप उनसे संपर्क करना छोड़ देते हैं।
- सामाजिक बनने अर्थात् पारस्परिक संबंध बनाने की इच्छा कम होने के कारण आप उनके साथ घूमने-फिरने के कार्यक्रमों में उतना शामिल होना नहीं चाहते जितना कि मित्रता बनाए रखने के लिए आवश्यक है।
- आप पुन: संकोचग्रस्त हो सकते हैं और यह संकोच इतना घना हो सकता है कि आप उनको बुलाने और कार्यक्रम बनाने की बात सोचना ही छोड़ दें।

अगर आप कुछ समय तक किसी से बात नहीं करते हैं तो यह वास्तव में कोई बड़ी बात नहीं है। आप अभी भी संपर्क कायम कर सकते हैं। यह उतना बेतुका भी नहीं है। जहाँ कड़ी टूटी थी, वहीं से फिर जोड़ी जा सकती है। मित्रता को स्वत: तोड़ फेंकने की बात न सोचें।

कुछ लोगों से परिचय होने पर उसे दोस्ती का आधार बनाएँ

जब आपके एक या दो पक्के दोस्त बन चुके हों, तब दोस्ती को आगे बढ़ाने का अच्छा आधार भी आपको प्राप्त हो जाता है। अगर आप स्वभाव से बहुत अधिक समाजप्रिय नहीं हैं तो आपको खुश रहने के लिए एक-दो अच्छे दोस्तों से अधिक की जरूरत नहीं होनी चाहिए। अगर आप पहले बहुत अकेला और निराश महसूस कर रहे थे तो उन विचारों से छुटकारा पाने के लिए एक या दो लोगों से मैत्रीपूर्ण संबंध रखना पर्याप्त होना चाहिए।

कभी-न-कभी आपको अपने मित्र के मित्रों से भी भेंट करने का मौका मिलेगा। अगर आपका उनसे मेलजोल हो जाता है तो आप उनके साथ भी आना-जाना शुरू कर सकते हैं। समय के चलते आप भी पूरे समूह के एक सदस्य बन सकते हैं। आप बिलकुल नए लोगों से मिलना जारी रख सकते हैं। मित्रों के होने से यह काम आसान हो जाएगा, क्योंकि फिर वे कभी तो आपको पार्टियों में बुलाएँगे या कभी आपको साथ लेकर उन जगहों पर जाएँगे, जहाँ नए-नए लोगों से मिलने की संभावना हो।

अधिक दोस्त बनाने के लिए यही प्रक्रिया दोहराएँ

अगर आप एक नए क्लब में शामिल होते हैं, वहाँ तीन लोगों से एकमत हो जाएँ और उनमें से दो के साथ लंबे समय तक आना-जाना रखें। इस तरह आपके दो नए दोस्त बन जाएँगे। अगर आप वहीं विराम लगा देते हैं तो आपकी झोली में इतना ही होगा। अगर आप हर एक सप्ताह बाद लोगों से मिलने के नए-नए कार्यक्रम बनाते रहेंगे तथा अनेक जमावड़ों में शामिल होते रहेंगे तो अंतत: आपके दोस्तों और परिचितों का अंबार लग जाएगा।

यह आप पर निर्भर है कि आप कहाँ विराम लगाना चाहेंगे। ऐसा कोई कानून नहीं है, जो कहे कि हर व्यक्ति के अपने सामाजिक दायरे में दर्जनों लोगों का होना आवश्यक है। आपके अगर केवल दो-चार दोस्त हैं और आप अधिक दोस्त बनाने के इच्छुक हैं तो आपके लिए रास्ता हमेशा खुला है, आप वहाँ जा सकते हैं।

मित्र बनाने संबंधी सामान्य सिद्धांत

मित्र बनाने के बारे में एक मूल सिद्धांत इस प्रकार है—

लोगों से मिलें > बारंबार भेंट करें > मिलें-जुलें, सैर-सपाटा करते रहें > यही प्रक्रिया दोहराएँ।

अब हम कुछ अधिक व्यापक धारणाओं में जाते हैं, जो मित्र बनाने की एक समग्र प्रक्रिया पर लागू होती है। ''**अगर आप एक सामाजिक जीवन चाहते हैं तो अपने लिए उसका निर्माण आप ही को करना होगा।**''

पहले करें। यह एक बड़ी भूल होगी कि आप निश्चेष्ट होकर इस प्रतीक्षा में बैठे रहें कि आपसे दोस्ती करने का काम दूसरे लोग करेंगे। ऐसा होता है तो बहुत अच्छी बात है, लेकिन इस भरोसे मत रहें। अगर आप दोस्तों की एक टोली बनाना चाहते हैं तो समझ लें कि आपको पूरा प्रयास करना होगा। अगर आप सप्ताहांत में कुछ करना चाहते हैं तो इस उम्मीद में न बैठे रहें कि कोई यूँ ही चलकर आपके पास आएगा। विभिन्न लोगों से संपर्क करें और स्वयं कुछ कार्यक्रम बनाएँ। हताश या अभावग्रस्त दिखने के बारे में बहुत अधिक चिंता न करें। ऐस रुख अपनाएँ कि यह आपका अपना काम है और कुछ दोस्त बनाने के लिए वह सब करेंगे, जो किया जाना चाहिए। अगर अंततः सबकुछ ठीक हो जाता है तो उन मुट्ठी भर लोगों की कौन परवाह करता है, जो सोचते हैं कि आप कुछ ज्यादा ही उत्सुक हैं।

आपके प्रति लोग यदि विमुख या उदासीन हों तो इसे व्यक्तिगत रूप से न लें

दूसरे लोग अकसर अहानिकारक रूप से विचारहीन तथा निमग्न होते हैं। कहने का मतलब यह है कि उन्हें खुशी होगी, अगर वे आपके साथ चल सकें, लेकिन वे स्वयं आपसे यह नहीं कहना चाहेंगे। उनके राडार पर दिखने से पहले कभी-कभी आपको ही उनमें रुचि लेनी होगी।

इसी प्रकार, कुछ लोग आपके ई-मेल या फोन कॉल का जवाब देने में जरूरत से ज्यादा आलस्य दिखाते हैं। ऐसा नहीं है कि वे जान-बूझकर आपके संदेशों को नकारते हों, इस मामले में उनका रवैया ही कुछ अधिक ढीला-ढाला होता है।

मत सोचें कि दोस्त बनाना महाजटिल काम है

अगर आपको दोस्त बनाने का अनुभव नहीं है तो उस प्रक्रिया पर नजर डालें, जो देखने में वास्तविकता से अधिक पेचीदा लगती है। दोस्त बनाने के लिए आपको प्राय: इतना ही करना पड़ता है कि आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं, जिससे आपका स्वभाव मेल खाता है और फिर आप उससे काफी मिलने-जुलने लगते हैं। उन पर 'दोस्त' का ठप्पा लगाने से पहले आपके लिए यह जरूरी नहीं है कि आप महीनों से उन्हें जानते हों। सामाजिक रूप से अधिक मेल-जोल बढ़ानेवाले लोगों की खासियत होती है कि वे जब लोगों से अपने संबंधों का वर्णन करते हैं, वे 'दोस्त' शब्द का इस्तेमाल बड़े ही असंयत ढंग से करते हैं। लेकिन एक तरह से

यह आत्मेच्छापूर्ति की भविष्यवाणी बन जाती है। यह निश्चित है कि अगर आप किसी से मिले भर हैं तो यह कोई गहरा, घनिष्ठ संबंध नहीं हो सकता; लेकिन फिर भी आप उनके साथ घूमने-फिरने जा सकते हैं और मौज-मस्ती भरा समय बिता सकते हैं।

आप पहले किसके साथ घूमने-फिरने जाएँगे, इस बारे में बहुत नखरे न करें

आपका पहला लक्ष्य यह होना चाहिए कि आपके सामाजिक जीवन की कुछ शुरुआत हो। अत: जिस किसी के साथ भी आपकी पट जाए और जो आपके साथ कुछ करने में दिलचस्पी रखता हो, उसके साथ आना-जाना शुरू कर दें। आप जिन लोगों से पहली बार मिलते हैं, वे आपके सौ प्रतिशत आदर्श मित्र हों, जरूरी नहीं। लेकिन घर में उदास होकर अकेले चक्कर लगाने से तो उनके साथ बाहर निकलकर घूमना-फिरना कहीं अधिक बेहतर है। इतना तो मानेंगे ही, जब आपके पास पहले से कुछ दोस्त हों तो और दोस्त बनाना आसान हो जाता है। इसके अलावा, अगर आप दोस्तों की पहली-पहली मंडली बना रहे हैं, तब आपको शायद बिलकुल भी यह पता नहीं होता है कि आपको क्या पसंद है या दूसरे लोगों में आप क्या चाहते हैं। सबसे पहले आपको यह देखना होगा कि दोस्त की हैसियत से किस-किस तरह के लोग आपके साथ हैं।

एक सामान्य नियम के रूप में, अगर आप थोड़ा-बहुत किसी के साथ निभा लेते हैं, असलियत में पहले उनके दोस्त बनते हैं और फिर तय करते हैं कि क्या आप उनके दोस्त बनना चाहते हैं। अगर आप मीन-मेख निकालनेवाले हैं तो आपके पास कई कारण हो सकते हैं कि आप समय से पहले किसी से भी दोस्ती करना नहीं चाहते। लेकिन जब आप पहले से किसी के साथ दोस्ताना व्यवहार कर रहे हों और आपने नखरेबाजी छोड़ दी हो तो आपको अकसर यह लगने लगता है

कि उनका साथ आपको पसंद है, हालाँकि इसके पहले उनके बारे में आपकी राय विपरीत रही होगी।

मत भूलें कि एकाकी लोगों की धारणा आम लोगों के बारे में अधिक नकारात्मक होती है। स्वाभाविक रूप से बाहर निकलना पसंद करनेवाले लोग भी इस बारे में अधिक नखरेबाज हो सकते हैं कि वे किसके साथ समय बिताना चाहेंगे। अगर आप स्वभाव से ही इस तरह के हैं, जिससे भी आप मिलते हैं, उसमें कोई-न-कोई मीन-मेख निकाल लेते हैं तो अपनी इन धारणाओं पर अंकुश लगाने के लिए आपको वास्तव में कुछ अवश्य करना चाहिए। इसके अलावा, अपने बारे में इस प्रकार की अवास्तविक धारणा न रखें कि आप सिर्फ विशेष महत्त्व के लोगों के साथ ही आना-जाना रख सकते हैं। स्वयं के बारे में और अपनी परिस्थितियों के बारे में यथार्थवादी बनें।

अगर आप खुद को पूरी तरह नापसंद करते हैं तो आप उन लोगों के साथ भी घूमने-फिरने के खिलाफ हो सकते हैं, जो आपको अपने जैसे ही दिखते हैं; क्योंकि आपको उनमें अपनी ही कमियाँ नजर आएँगी। आपकी यह सोच उचित हो सकती है। अगर आपके अंदर कुछ ऐसे गुण हैं, जिससे आपको चिढ़ होती है और इसी कारण आप उन लोगों से भी बचना चाहते हैं, जिनका स्वभाव आपके जैसा है, लेकिन ऐसी स्थिति में आप वास्तव में उन अच्छे लोगों से भी अकसर कतराने की कोशिश करेंगे, जिनमें प्रकृतिजन्य कुछ ऐसे लक्षण हो सकते हैं, जो आपके स्वाभिमान को थोड़ी ठेस पहुँचा सकते हैं।

इससे पहले कि स्थितियाँ एकजुट होना शुरू करें, अपने प्रयास से बाहरी जीवन का निर्माण करें

अपने नए सामाजिक जीवन को एकजुट करते समय आपको कोई संन्यासी या वैरागी बनने की आवश्यकता नहीं है। हजारों ऐसे काम हैं, जो आप अभी भी अपने दम पर कर सकते हैं। जाएँ और संगीत का कोई जोशीला कार्यक्रम देखें। चट्टान पर चढ़ने का अभ्यास करानेवाली किसी व्यायामशाला में जाना शुरू कर दें, कहीं जाकर स्वेच्छा से किसी काम में हाथ बँटाएँ। अगर आप कॉलेज में हैं तो किसी संगठन या क्लब में शामिल हो जाएँ, आस-पास के दिलचस्प स्थानों के चक्कर लगाएँ। अगर अपने लैपटॉप पर आप कुछ पढ़ना चाहते हैं तो लैपटॉप लेकर किसी कॉफी शॉप में जा सकते हैं, आदि-आदि।

इन चीजों में रुचि लेने से आपका अकेलापन और बोरियत बहुत हद तक कम हो सकती है। इससे आपका ज्ञान भी बढ़ेगा कि आप क्या-क्या कर सकते हैं और

उन स्थानों की जानकारी भी प्राप्त होगी, जहाँ लोगों के साथ आप सैर-सपाटे के लिए बाद में जा सकते हैं। अगर आप ऐसी जगह पहुँच जाते हैं, जहाँ काफी सारे लोग जमा हैं, वहाँ भले ही आप किसी से ज्यादा बातचीत न करें, तब भी आपको लगेगा कि आप सामाजिक जीवन का हिस्सा हैं। इन सारी गतिविधियों में शामिल होने से आपको वास्तव में लोगों से भेंट करने के अनेक अवसर भी अवश्य मिलेंगे। अंतत: आपका व्यक्तित्व कुछ अधिक रोचक एवं आकर्षक बन जाएगा और लोग आपकी ओर एक संभावित मित्र की दृष्टि से देखने लगेंगे।

दृढ़ बनें और बाधाओं के कारण बहुत जल्दी हिम्मत न टूटने दें

कभी आप किसी क्लब के सदस्य हो सकते हैं या आपके दोस्त के दोस्तों से आपको परिचित कराया जा सकता है और आप बड़े-बड़े नए लोगों से भेंट होने की उम्मीद कर सकते हैं। फिर जब आप वहाँ जाते हैं, आपको निराशाजनक अनुभव होता है। आप ऐसा महसूस कर सकते हैं कि किसी के साथ आपका मेल नहीं बैठता है, या यह कि वे आपस में हँसी-मजाक में लिप्त होकर आपकी उपेक्षा कर रहे हैं। इन गुटों को दो-चार बार और आजमाएँ; क्योंकि जब आप पहली बार दूसरों से भेंट करते हैं, तब अकसर आपको यह पता नहीं होता कि आप उनके साथ कितना जुड़ पाएँगे। एक-दूसरे के करीब आने की कोशिश करें।

अगर कोई व्यस्तता के कारण आपका न्योता स्वीकार नहीं करता है या फिर इसलिए कि उसका आना निश्चित नहीं है तो निराश होने की आवश्यकता नहीं है। किसी और अवसर पर दोबारा कोशिश करें। स्वत: इस निष्कर्ष पर न पहुँच जाएँ कि वे आपका तिरस्कार करते हैं और आप बुनियादी रुप से पसंद किए जाने के योग्य नहीं हैं। इसके अलावा निमंत्रण तैयार करने का कार्य ही यह संदेश देता है कि आप किसी को पसंद करते हैं और उसके साथ घूमना-फिरना चाहते हैं। उस समय हो सकता है कि किसी कारण वे मिल नहीं सकें, लेकिन अब वे आप में ऐसे व्यक्ति को देखते हैं, जिसके साथ वे शायद भविष्य में मौज-मस्ती कर सकें।

जब आप संभावित मित्रों से मिलते हैं तो यह बात ठीक से समझने की कोशिश करें कि उनके जीवन में आपका क्या महत्त्व हो सकता है और उनके साथ घनिष्ठता स्थापित करने में कितना समय लग सकता है। उनका शायद पहले से अपना एक सामाजिक दायरा हो और आपका साथ न होने से उनकी दुनिया समाप्त नहीं हो जाएगी। इसलिए, आपसे मुलाकात के अगले दिन ही अगर वे आपके साथ टहलने जाने के लिए आपके दरवाजे पर दस्तक देने नहीं आते तो

बहुत अधिक निराश होने की कोई बात नहीं है। वे व्यस्त हो सकते हैं और आपके कार्यक्रम संभवत: कुछेक सप्ताहों तक अपना रंग न दिखा सकें।

कभी-कभी किसी के साथ बात बनती भी नहीं है। आप उसी समय चलने को तैयार होंगे और वे आगे चलकर आपके साथ घूमने-फिरने में रुचि व्यक्त कर सकते हैं; लेकिन कारण चाहे जो हो, बात बनती नहीं है। यह सबके साथ होता है और इसे लेकर हताश होने की जरूरत नहीं है। मन बड़ा बनाकर रखें और लोगों से मिलना-जुलना जारी रखें।

'पहल करना और आसानी से हिम्मत न हारना' जैसी सीख लोगों के लिए पहेली की लुप्त कड़ी हो सकती है; लेकिन कभी-कभी फिर भी ऐसा लगता है कि किसी को भी आप में दिलचस्पी नहीं है।

धैर्यवान् बनें

सही परिस्थितियों में आप वास्तव में जल्दी ही एक नए सामाजिक जीवन का निर्माण कर सकते हैं, जैसे कि अगर आप कॉलेज जाने के लिए हाल ही में किसी नए शहर में तशरीफ लाए हैं या अगर किसी ठीक-ठाक क्लब या टीम में शामिल हो जाते हैं और वहाँ तुरंत ही हर किसी के साथ आपकी पटरी बैठ जाती है।

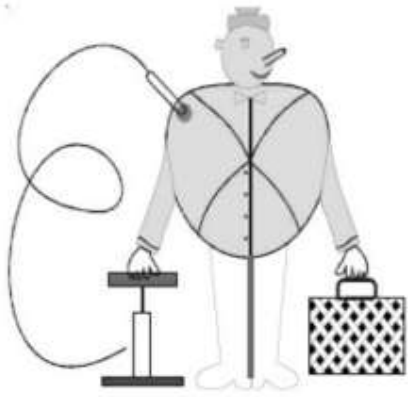
कभी-कभी स्थिति अनुकूल होने में समय लग जाता है, लेकिन जमे रहें। ऐसे किसी व्यक्ति से मिलने का मौका कभी देर से लगता है, जिसके साथ आपकी संगत बैठ सके और जो बराबर आपके साथ रह सके। इसमें एक साल या उससे भी अधिक समय लग सकता है, जब आपको यह महसूस हो कि आप वास्तव में उनके मित्र हैं। उस दौर के मद्देनजर जब किसी के साथ घूमने-फिरने का कोई कार्यक्रम नहीं होता था। एक ही व्यक्ति के साथ हर तीसरे सप्ताहांत में जाने का कार्यक्रम रखने से लेकर विभिन्न लोगों के साथ सप्ताह में तीन बार कार्यक्रम रखने की स्थिति तक आने में अकसर समय लग जाता है।

26

आत्मविश्वास विकसित करें

आत्मविश्वास एक अनुभूति, एक मनोभाव है, जो समय के साथ विकसित होता है। आपको या दूसरों को कठिन लगनेवाली किसी स्थिति के बारे में कार्रवाई करने की योग्यता आत्मविश्वास कहलाती है। जो स्थितियाँ हमें असुविधाजनक प्रतीत होती हैं उनको सँभालने के लिए हमें आत्मविश्वास की आवश्यकता होती है। हालाँकि उस समय स्थिति से निपटना एक कठिन कार्य हो सकता है; लेकिन उसके परिणामस्वरूप मिलनेवाले लाभ बहुत अधिक हैं। चूँकि आपने सफलतापूर्वक कोई कठिन कार्य पूरा कर दिखाया, इसलिए अब आपको यह भरोसा हो गया है कि आप वे कार्य सँभाल सकते हैं, जो दूसरों को मुश्किल लगते हैं।

लोग मुड़कर आपकी तरफ देखेंगे और आपकी सहायता को दोहराने के लिए आपसे प्रेरित होंगे। आपके उदाहरण से उन्हें यह समझने का सुखद एहसास होगा कि अगर कोई अन्य व्यक्ति ऐसा कर सकता है तो वे भी कर सकते हैं। आत्मविश्वास एक भावना है कि कोई कार्य कितना भी कठिन क्यों न हो, आप उसे पूरा करके रहेंगे और अंत में सबकुछ ठीक हो जाएगा।



जिन लोगों में आत्मविश्वास है, उन्होंने यहाँ तक पहुँचने के लिए कड़ी मेहनत की है और इस यात्रा में उन्होंने कई ठोकरें भी खाई हैं। उन्हें इस बात का ज्ञान हो जाता है कि उन हालात में उन्हें क्या करना चाहिए, जहाँ उन्हें दबाव में काम करना पड़ रहा है और असफलता भी हाथ लग सकती है। इस मन:स्थिति के साथ वे कठिन-से-कठिन कार्य की जिम्मेदारी अपने ऊपर ले लेते हैं, भले ही

कार्य में कितना भी खतरा या जोखिम क्यों न हो। अगर दूसरों को ऐसा लगता भी है कि वे निर्भीक हैं, तब भी सच यही है कि उन्होंने उस भय के साथ रहना सीख लिया है।

यहाँ कुछ सामान्य संकेतक दिए जा रहे हैं, जिनका उपयोग आप अपने आत्मविश्वास का स्तर तय करने के लिए कर सकते हैं—

- आपका उद्देश्य बोध और महत्त्व। आपको ठीक पता होता है कि आपके सपने क्या हैं और एक दिन आप कहाँ पहुँचना चाहते हैं या आज आप वहीं हैं।
- आप प्रोत्साहित हैं। आप में इतनी इच्छा-शक्ति है कि आप जुटे रहेंगे और कभी हिम्मत नहीं हारेंगे, भले ही अनेक बार विफल हो चुके हों। आप अपने लक्ष्य से अपनी दृष्टि नहीं हटाते हैं।
- आप एक स्थिर गति, दृढ़ निश्चयी व्यक्ति हैं। आप जानते हैं कि भावनाएँ स्वाभाविक होती हैं और आप उन्हें ग्रहण करते हैं लेकिन आप उन्हें नियंत्रण में रखते हैं और अपने ऊपर हावी नहीं होने देते।
- आप बहुत सकारात्मक हैं। आप नकारात्मक विचारों को अपने पास फटकने नहीं देते हैं। आप जीवन में इस सोच को लेकर चलते हैं कि गिलास आधा खाली नहीं बल्कि आधा भरा हुआ है।
- आपको अपनी क्षमता का ज्ञान है। आप जानते हैं कि वास्तव में आप किस कार्य में सिद्धहस्त हैं और उसे दूसरों के सामने सिद्ध कर सकते हैं अपना प्रभुत्व दरशाने के लिए। आप अपनी कमजोरियों को स्वीकार कर सकते हैं और क्षमताओं पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।
- आपको अपनी आरामगाह से बाहर निकलना, नए लोगों से मिलना और उन नई चीजों को अनुभव करना अच्छा लगता है, जिनकी जीवन में भरमार है। आप बहुत ऊर्जावान् हैं और बहुत कुछ करना चाहते हैं।
- आप खतरों के खिलाड़ी हैं और खतरों से अनजान रहना आपको अच्छा लगता है। इसका एक उदाहरण यह है कि आप कोई भी ऐसा काम हाथ में ले लेते हैं, जिसे करने का बहुत कम या कतई अनुभव आपको नहीं है और उसे आप एक चुनौती समझकर लेते हैं।

आत्मविश्वास बनाने का पहला कदम यह है कि आप भय एवं शंकाओं का मुकाबला करें और यह न सोचें कि फिलहाल कठिनाई से वे कितनी भयभीत हैं।

27

नकारात्मक लोगों से व्यवहार

कुछ लोग अपने जीवन की ओर नकारात्मक लोगों को उसी प्रकार आकृष्ट करते हैं, जिस प्रकार पतंगे लौ की तरफ खिंचे चले आते हैं। क्या आप ऐसे ही एक व्यक्ति हैं? क्या आपको लगता है कि आपका परिवार, आपके दोस्त, सहकर्मी आदि बहुत नकारात्मक हैं और यह सोच लगातार आपके ऊपर हावी रहती है? क्या आप जानना चाहेंगे कि आप नकारात्मकता को क्यों अपनी ओर खींच रहे हैं और आप कैसे इसे रोक सकते हैं? यदि हाँ, तो आपके लिए यह अध्याय पढ़ना नितांत आवश्यक है।

आप नकारात्मकता के चुंबक क्यों हैं, इसके कुछ बहुत ही सामान्य कारण हो सकते हैं। हो सकता है, इनमें से कुछ कारण आपको पसंद आएँ, लेकिन अगर आप अपने ऊपर एक तटस्थ, कठोर दृष्टि डालें और स्वीकार करें कि कुछ परिवर्तन आवश्यक हैं तो आपकी खुशी कई गुना बढ़ जाएगी।

नकारात्मकता नकारात्मकता को जन्म देती है

साधारण सी बात है, फिर भी सच है। अगर आप स्वयं एक नकारात्मक व्यक्ति हैं और अविश्वास, बेईमानी, विश्वासघात, ईर्ष्या, तुनकमिजाजी आदि जैसी भावनाओं से ग्रस्त रहते हैं तो इस बात की काफी संभावना है कि जो लोग आपके जीवन से आकृष्ट होते हैं, वे बिलकुल आपकी प्रकृति के होंगे। इसके अलावा आपकी दृष्टि इतनी मलिन होगी कि आप जिस तरफ भी देखेंगे, आपको अपने ही नकारात्मक गुणों की झलक नजर आएगी। आपके लिए अब कुछ भी सही प्रतीत नहीं होगा।

अगर यह बात आपको सच लगती है तो पहले हम दो बातों के लिए बधाई देना चाहेंगे। एक तो अपने बारे में यह स्वीकार करने की ईमानदारी दिखाने के लिए कि यह एक संभावना हो सकती है। यह कबूल करने के लिए आपने बहुत हिम्मत जुटाई होगी और दूसरी बधाई इसलिए कि आप स्वयं को बदलने और उस बदलाव के जरिए अपने संसार को बदलने के लिए तैयार हैं।

जब एक बार आप यह समझ चुके हों कि अपनी दुनिया को इतना धुँधला आपने खुद बनाया है, अभी भी आशा नजर आती है। कृपया कुछ समय निकालकर उन चरम नकारात्मक गुणों की सूची बनाएँ, जो आपको अपने आस-पास के लोगों में सामान्यत: दिखाई देते हैं। एक बार यह जान लेने के बाद आप उन्हें सुधारने की ओर अपनी यात्रा आरंभ कर सकते हैं। अगर आप अत्यंत ईर्ष्यालु हैं, आप बहुतायत का रवैया अपनाना शुरु कर सकते हैं और दूसरे व्यक्ति की अच्छी किस्मत के लिए वास्तव में भला महसूस कर सकते हैं और एक ऐसे प्रेरक तत्त्व का सहारा ले सकते हैं, जो आपको अपना जीवन सुधारने की ऊर्जा से भर देगा। अगर आप बहुत विश्वासघाती हैं तो अब से दूसरों के लिए सीना तानकर खड़े होने की कोशिश करें। इसमें बहुत भरोसे की आवश्यकता होती है, लेकिन खुशखबरी यह है कि आप थोड़े से विश्वास के साथ शुरुआत कर सकते हैं और धीरे-धीरे सबका विश्वास हासिल कर सकते हैं। एक बार जब आप किसी के प्रति वफादार बनना सीख लेते हैं, आप वफादारी पाने के अधिक करीब होंगे। अगर आपकी समस्या बेईमानी है, तब इस बात का एहसास एक अच्छा प्रारंभिक बिंदु हो सकता है कि आप जितना झूठ बोलते हैं या धोखा देते हैं, उतनी बार आपके बुरे कर्म जुड़ते चले जाते हैं, जो अंतत: आपको ग्रस लेंगे और आपको कर्म में चाहे विश्वास हो या न हो, आपको पता होना चाहिए कि जब आप झूठ बोल रहे होते हैं, लोग आपका झूठ आसानी से पकड़ सकते हैं। जब आप शेखी बघारते हैं या झूठ बोलते हैं, अधिकतर लोग अपनी सहज बुद्धि और आपकी दैहिक भाषा से जान जाएँगे; लेकिन अधिकांश समय वे आपको वह बात नहीं बताएँगे।

बेहतर मूल्यों के साथ एक बेहतर इनसान बनने का दोहरा असर होगा—लोग आपको अधिक चाहने लगेंगे और आप अधिक लोगों को पसंद करने लगेंगे। चूँकि देखने का चश्मा बदल गया है, दुनिया का दृश्य भी बदल जाएगा। आप

यह देखना शुरु कर देंगे कि आपके जीवन में लोग वास्तव में कितने सकारात्मक हैं।

अकर्मण्य प्रकृति

अगर आप अकर्मण्य स्वभाव के हैं तो देखेंगे कि अधिक-से-अधिक लोग आपका लाभ उठाते हैं। अगर आप छल-कपट, धौंस-दाब या दुर्व्यवहार को 'न' नहीं कह सकते तो आप आक्रामक, बेईमान तथा एकदम असभ्य लोगों को आपके ऊपर हावी होने के लिए हरी झंडी दिखा रहे हैं। आप जितना सहन करेंगे उतना ही अधिक सहन करना पड़ेगा। आपको दबंग, हठी बनना होगा। इन स्थितियों में आपके लिए दबंग बनकर दिखाना ही एकमात्र उपाय है।

28

नकारात्मक विचारों को बाहर करना

स्वस्थ आलोचना हमेशा अच्छी लगती है। किंतु कोई भी ऐसी नकारात्मक टीका-टिप्पणी को सुनना नहीं चाहता, जिसका कोई रचनात्मक महत्त्व नहीं होता है। आप उस स्थिति से तत्काल बाहर निकल जाना चाहेंगे, जहाँ हर कोई नकारात्मक प्रतीत होता है। क्या आप ऐसा नहीं करेंगे? फिर क्यों आप अपने मन में शंकाओं एवं नकारात्मक विचारों से घिरे रहना अधिक पसंद करते हैं? क्या आप नहीं सोचते कि आशावादी होने से आपको अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ने में सुविधा होगी? हम मानते हैं कि आपके मन-मस्तिष्क से सारे नकारात्मक विचारों को निकाल बाहर करना एक बहुत बड़ा काम है। फिर भी, प्रयासों एवं दृढ़ निश्चय के साथ आप उन निराशाजनक विचारों से सहज ही छुटकारा पा सकते हैं, जो आपको लक्ष्य तक पहुँचने से रोकते हैं।

अपनी क्षमता को पहचानें

अपनी क्षमता को पहचानना बड़ा महत्त्व रखता है। अपने स्वयं के बारे में एक यथार्थवादी मूल्यांकन करें। इस बात को जानें कि आप क्या हासिल करने की योग्यता रखते हैं और तदनुसार कार्य करें। ऐसा करने से आपको अपने मन-मानस से नकारात्मक विचारों को दूर करने में मदद मिलेगी। ध्यान रहे कि कुछ ऐसा करने के लिए अपनी प्रतिष्ठा को दाँव पर न लगाएँ, जो आपकी क्षमताओं के परे हो।

यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करें

लक्ष्य, चाहे अल्पकालिक हों या दीर्घकालिक, यथार्थवादी अर्थात् वास्तविकता के निकट होने चाहिए। उन लक्ष्यों तक पहुँचने के लिए संघर्ष न करें, जो आपकी सीमा या क्षमता के अंदर न हों। लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए एक व्यावहारिक समय-सीमा तय करना भी जरूरी है। अल्पकालिक लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करें, क्योंकि उन्हीं के माध्यम से आप उन अंतिम लक्ष्यों तक पहुँच सकेंगे, जो लक्ष्य आप ने अपने लिए तय किए हैं। इस प्रक्रिया में काफी धैर्य की आवश्यकता होगी।

28

नकारात्मक विचारों को बाहर करना

स्वस्थ आलोचना हमेशा अच्छी लगती है। किंतु कोई भी ऐसी नकारात्मक टीका-टिप्पणी को सुनना नहीं चाहता, जिसका कोई रचनात्मक महत्त्व नहीं होता है। आप उस स्थिति से तत्काल बाहर निकल जाना चाहेंगे, जहाँ हर कोई नकारात्मक प्रतीत होता है। क्या आप ऐसा नहीं करेंगे? फिर क्यों आप अपने मन में शंकाओं एवं नकारात्मक विचारों से घिरे रहना अधिक पसंद करते हैं? क्या आप नहीं सोचते कि आशावादी होने से आपको अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ने में सुविधा होगी? हम मानते हैं कि आपके मन-मस्तिष्क से सारे नकारात्मक विचारों को निकाल बाहर करना एक बहुत बड़ा काम है। फिर भी, प्रयासों एवं दृढ़ निश्चय के साथ आप उन निराशाजनक विचारों से सहज ही छुटकारा पा सकते हैं, जो आपको लक्ष्य तक पहुँचने से रोकते हैं।

अपनी क्षमता को पहचानें

अपनी क्षमता को पहचानना बड़ा महत्त्व रखता है। अपने स्वयं के बारे में एक यथार्थवादी मूल्यांकन करें। इस बात को जानें कि आप क्या हासिल करने की योग्यता रखते हैं और तदनुसार कार्य करें। ऐसा करने से आपको अपने मन-मानस से नकारात्मक विचारों को दूर करने में मदद मिलेगी। ध्यान रहे कि कुछ ऐसा करने के लिए अपनी प्रतिष्ठा को दाँव पर न लगाएँ, जो आपकी क्षमताओं के परे हो।

यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करें

लक्ष्य, चाहे अल्पकालिक हों या दीर्घकालिक, यथार्थवादी अर्थात् वास्तविकता के निकट होने चाहिए। उन लक्ष्यों तक पहुँचने के लिए संघर्ष न करें, जो आपकी सीमा या क्षमता के अंदर न हों। लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए एक व्यावहारिक समय-सीमा तय करना भी जरूरी है। अल्पकालिक लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करें, क्योंकि उन्हीं के माध्यम से आप उन अंतिम लक्ष्यों तक पहुँच सकेंगे, जो लक्ष्य आप ने अपने लिए तय किए हैं। इस प्रक्रिया में काफी धैर्य की आवश्यकता होगी।

आत्मसंयम

नकारात्मक विचारों को बहिष्कृत करने का मतलब न केवल ऐसे लक्ष्य निर्धारित करना है, जिन्हें प्राप्त किया जा सके, बल्कि एक आत्म-नियंत्रित ढंग से उनको पूरा करने की दिशा में कदम बढ़ाना भी है। ऐसा करने से आपका ध्यान उस कार्य पर लगा रहेगा, जो आपको पूरा करना है। आपको पता होना चाहिए कि क्या करना है और क्या नहीं करना है। सही तरीके से सही काम करें।

परिणाम पर ध्यान लगाएँ

टाल-मटोल करना नकारात्मक विचारों का मूल कारण है। परिणाम पर फोकस करें, न कि वहाँ पहुँचने की प्रक्रिया पर। उदाहरण के लिए यह मत सोचें कि सर्दी के मौसम में सुबह जल्दी उठना कितना मुश्किल होगा, बल्कि सुबह-सुबह के व्यायाम से होनेवाले लाभों के बारे में विचार करें।

आत्मविश्वास

अपने आप में विश्वास करें। आपके अंदर इतना आत्मविश्वास होना चाहिए कि सारी अड़चनों-बाधाओं के बावजूद आप लक्ष्य को हासिल कर लेंगे। अगर आप ऐसी कल्पना करेंगे कि आपने अपने लक्ष्य प्राप्त कर लिये हैं तो आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा और सफलता पाने में सुविधा होगी। ऐसी गतिविधियों में भाग लें, जो आपको सफलता और उपलब्धि का एहसास करा सकें। इसका परिणाम बहुत अनुकूल होगा। आपके नकारात्मक विचार दूर हो जाएँगे।

नकारात्मक स्थितियों से दूर रहें

सकारात्मक ऊर्जा फैलाना बहुत कठिन है, जबकि नकारात्मक ऊर्जा और विचारों को आंतरित करना बड़ा आसान है। उन लोगों और स्थितियों से बचें, जो भावनात्मक रूप से हानिप्रद हैं। याद रखें, नकारात्मकता छूत की बीमारी जैसी होती है। हमेशा उन लोगों के बीच रहें, जो आपको प्रेरणा देते हैं।

29

नाम याद रखें

संभवत: घोर उपेक्षा या एक अच्छी स्मृति से अभाव में लोग नाम भूल जाते हैं। बहुत से लोग दूसरों के नामों को याद रखने का महत्त्व समझ नहीं पाते हैं। उनके नाम भूल जाते हैं, जिनसे उनका परिचय कराया गया हो और इस प्रकार वे अपने सामाजिक दायरे में कोई प्रभाव उत्पन्न नहीं कर पाते। किसी व्यक्ति के नाम का प्रयोग करना उसके लिए एक व्यक्ति के रूप में आदर एवं सम्मान दरशाता है और एक अच्छा सौहार्दपूर्ण संबंध बनाने में सहायक होता है। अत: आपको व्यक्ति का नाम अवश्य याद रखना चाहिए और जब कभी वह व्यक्ति सामने पड़ जाए तो उसे उसके नाम से पुकारना चाहिए। नाम चाहे साधारण हों, बोलने में मुश्किल हों या अपरिचित हों, नामों को याद करने के अनेक उपाय हैं। अगर आप यह नहीं जानते हैं कि नामों को किस तरह याद रखा जाए, ताकि आपको स्वयं या संबंधित व्यक्ति को कोई उलझन या परेशानी न हो तो यह लेख आपकी मुश्किल आसान कर देगा।

ध्यान दें

जब आपको किसी से परिचित कराया जाए तो उस पुरुष/महिला का नाम बताए जाने पर ध्यान से सुनें। सुनिश्चित करें कि आपने उसका नाम ध्यान से सुना है। अगर आपको पहली बार सुनने में उस व्यक्ति का नाम समझ नहीं आता है तो दोबारा पूछने में हिचकिचाएँ नहीं। उसके नाम की पुष्टि कर लेने के बाद एक बार जोर से उसका उच्चारण करें और फिर वह नाम दो-चार बार मन-ही-मन दोहराएँ। इस बार संबंधित पुरुष या महिला से अगली मुलाकात में आप उसे उसके नाम से संबोधित कर सकेंगे।

वार्त्तालाप में नाम का प्रयोग करें

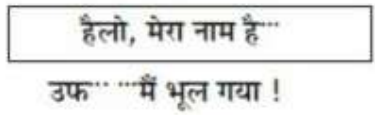
जब आप किसी व्यक्ति से दूसरी बार मिल रहे हों, आपको अपनी बातचीत के प्रारंभ में उसका नाम जोड़ देना चाहिए और बातचीत के अंत में भी नाम को शामिल करना चाहिए। उदाहरण के लिए, 'आपसे मिलकर मुझे खुशी हुई, सौम्या' और 'सौम्या, मैं आपसे फिर मिलने आऊँगा।' ऐसा करके आप उस

व्यक्ति के साथ एक संबंध बना लेंगे, क्योंकि लोग अकसर चाहते हैं कि उन्हें उनके नाम से याद किया जाए, न कि उनके पेशे या उपाधि से।

जिस व्यक्ति से आपने अभी भेंट की है, उसे देखकर आपको किसी ऐसे व्यक्ति की याद आती है, जिसे आप पहले से जानते हैं, तब उसका नाम याद रखना इतना कठिन नहीं होगा। इस मामले में, आप आसानी से उस व्यक्ति को याद रख सकते हैं। प्राय: आपका सामना ऐसे लोगों से हो सकता है, जिनकी शक्ल-सूरत आपकी जान-पहचान के किसी व्यक्ति से मेल खाती है या किसी प्रसिद्ध शख्सियत से मिलती है।

किसी वस्तु से नाम की पहचान करना

आप नाम के बदले किसी वस्तु को रखकर भी कोई नाम याद रख सकते हैं। अगर किन्हीं ऐसे नामों से आपका वास्ता पड़ता है, जिनके साथ मिलती-जुलती वस्तुओं को जोड़ा जा सकता है तो नामों को याद रखने के लिए इस तकनीक का इस्तेमाल करें।



विशिष्ट लक्षणों का मानवीयकरण

लोगों और उनके नामों को याद रखने का एक आसान तरीका यह है कि उनके चेहरे-मोहरे, हाव-भाव की विशेषताओं की छवि मन में रख ली जाए। जब कभी अनजाने चेहरे आपके सामने आएँ और आपको उनसे अकसर मिलने का मौका मिले तो उनके चेहरे की विशिष्टताओं या उनकी शारीरिक दिखावट पर गौर करें, क्योंकि इन्हें याद रखना आसान है। उदाहरण के लिए, 'ऐश्वर्य राय बच्चन के बाल लंबे हैं और आँखों का रंग हरा है।'

नामों की वर्तनी याद रखें

कुछ नाम असामान्य रूप से लंबे या इतने घुमावदार होते हैं कि आप उन्हें भूल जाते हैं। उदाहरण के तौर पर—'राउत्रे', 'मठपाल', 'मरांडी' जैसे अंतिम नामों को याद करना मुश्किल प्रतीत हो सकता है, क्योंकि ये सामान्य नहीं हैं। किसी-किसी नाम को उच्चारित करना बड़ा कठिन होता है। ऐसी स्थिति में उस व्यक्ति से उसके नाम के हिज्जे और उसका उच्चारण दोबारा पूछने में शर्म महसूस न

करें। अगर उस पुरुष/महिला का बिजनेस कार्ड आपको मिल जाए तो उससे उसका नाम एक कागज पर लिख लें और नाम के उच्चारण का अभ्यास करें। इस तरह उसे कई बार दोहराएँ, जब तक कि अच्छी तरह याद न हो जाए।

30

सफलता क्या है?

क्या आप जानते हैं कि आप अभी जितना अधिक सफल अनुभव करते हैं, बाद में उतनी ही अधिक सफलता का अनुभव आपको होगा? ऐसा क्या है, जो आप हमेशा करना चाहते थे, लेकिन वह करने का समय आपने कभी नहीं निकाला? उदाहरण के लिए, नेट सर्फिंग करना, पाक कला की कक्षाओं में जाना, छायांकन (फोटोग्राफी) सीखना। कुछ ऐसा सोचें, जिसमें मन-बहलाव हो और आपको बच्चों जैसा आनंद मिले। वह काम से संबंधित नहीं होना चाहिए।

आपने अपनी जीविका को ध्यान में रखकर ज्ञान प्राप्त करने और शिक्षा ग्रहण करने में बहुत साल बिताए हैं। आपके जीवन के कई ऐसे हिस्से हैं, जिनकी आपने अनदेखी की है और जो अब आपका ध्यान पाने के लिए चीख रहे हैं। इसी कारण हम आपसे पूछते हैं कि वह क्या है, जो आप हमेशा करना चाहते थे, लेकिन कभी किया नहीं? आपको अपने उन हिस्सों की चीख सुननी चाहिए।

आपके पास दौलत की इतनी गहराई है, इतनी आंतरिक दौलत है कि आप उसे काम में ला सकते हैं और उससे एक शानदार जीवन का निर्माण कर सकते हैं। वह दौलत आप जो कुछ हैं, उसकी पूर्णता का हिस्सा है। आप जो हैं, उसकी पूर्णता से रहना आपकी सफलता के लिए महत्त्वपूर्ण है। सफलता कोई आंशिक या प्रखंडित घटना नहीं है, लेकिन हम इसे वैसा ही समझेंगे।

हर व्यक्ति सफल होना चाहता है। सफलता के संकेत हमारे डी.एन.ए. में होते हैं। चरम मानवीय अपेक्षाओं में से एक अपेक्षा हमारे अनोखेपन और हमारे व्यक्तित्व को महत्त्व दिए जाने की होती है। महत्त्व पाने की यह अपेक्षा हमें सफलता के लिए प्रेरित करती है, तथापि सफलता के पीछे लगे रहने में कुछ गलत हो जाता है। अभिप्राय यह है कि सफलता तो पहले से हमारे पास है। यह कोई पकड़ में न आने वाली चीज तो है नहीं, जिसके पीछे हमें भागना पड़े। बल्कि यह तो कुछ ऐसी वस्तु है, जो पहले से हमारे पास है; क्योंकि इसके संकेत हमारे शरीर में मौजूद प्रत्येक कोशिका में हैं।

हमें सफलता को पुन: परिभाषित करना चाहिए। अगर आप 'सफलता' का अर्थ शब्दकोश में खोजें तो आपको एक यह परिभाषा मिलेगी, जो कहती है— धन-दौलत, पद-सम्मान आदि की प्राप्ति। इस परिभाषा में क्या शामिल नहीं है?

'खुशी!'

हमारे मन में सफलता की एक ही परिभाषा बैठी हुई है, जिसमें धन-संपत्ति और सम्मान तो शामिल है, लेकिन 'खुशी' अथवा 'सुख' शामिल नहीं है। शायद यही कारण है, जो आपने अपने 'सफल' कारोबार में संतुष्टि का अभाव महसूस किया है। हमारी संपूर्ण शिक्षण व्यवस्था और समाजीकरण का संबंध सफलता, धन-दौलत, पद एवं प्रतिष्ठा प्राप्त करने से है। अब आपकी खुशी आपके जीवन में कुछ जगह की माँग कर रही है।

क्या आपको पता है कि खुश या प्रसन्न रहनेवाले लोगों ने अपने पूरे जीवन में उन लोगों से कहीं अधिक दौलत कमाई, जो दुखी रहते हैं? मर्सि शिमॉफ ने अपनी पुस्तक 'हैप्पी फॉर नो रीजन' में लिखा है कि खुशी एक आदत है और इस आदत को अपनाना लाभकारी है। कुछ लोग स्वभावत: खुश रहते हैं और कुछ खुश नहीं रहते। आप उन आदतों का विकास कर सकते हैं, जो आपके जीवन में अधिक खुशी भर सकेंगी। जब अपने जीवन में आप अधिक खुशी उत्पन्न करने पर ध्यान देने लगते हैं, आप पाएँगे कि आप धन भी अधिक कमा रहे हैं।

इसके बारे में इस तरह सोचें, आप अनजाने में अपने शूरवीर की प्रतीक्षा कर रहे हैं कि वह चमकीला कवच पहने एक श्वेत अश्व पर सवार होकर आएगा और 'वह' कभी नहीं आया। आप सोचते हैं, आपका काम-धंधा, आपका साझीदार, आपकी कार, आपकी उपलब्धियाँ आपके 'नाइट' अर्थात् सूरमा हैं।

खैर, हमारे पास आपके लिए खबरों के बीच एक खास खबर है। 'वह' नहीं आ रहा है, लेकिन सफेद घोड़ा अब भी आपको मिल जाएगा। समझनेवाली बात सिर्फ इतनी है कि आप अपने सफेद घोड़े पर अपने जीवन में सवारी कर रहे हैं और लंबे समय से अनजाने में यह सवारी करते आ रहे हैं। आप स्वयं अपनी वीरांगना हैं। जहाँ तक पुरुषों का सवाल है, आपने सोचा कि जब आप इस योग्य हो जाएँगे कि अपने परिवार को सभी सुख-सुविधाएँ दे सकें, तब आपको परम संतुष्टि का अनुभव होगा और आप वह सब कर पाए; लेकिन संतुष्टि का वह एहसास जाता रहा और अब तक पकड़ से बाहर है। अब क्या? आपकी मर्दानगी की कसौटी यह नहीं है कि आप कितना धन बनाते हैं। मर्दों की यह कल्पित

समझ वास्तविकता से कोसों दूर है। आपके परिवार और आपके बच्चों के लिए आपका मूल्य आपकी कमाई की मात्रा से कहीं अधिक है। आप अपने लिए बहुत अधिक मूल्यवान् हैं, उस धन के मुकाबले जो आप कमाते हैं।

अत: अपने लिए सफलता के दूसरे अर्थ खोजें। सफलता की जो भी परिभाषा आप निश्चित करें उसमें खेल और हँसी-दिल्लगी को भी शामिल करें। उसमें खुशी का बघार दें। अब उसमें संतोष एवं परितृप्ति का भाव शामिल करें। इस प्रकार आप प्रचुरता को आकर्षित एवं संवर्धित करते हैं और अंत में अब सफलता का सुख भोगें, न कि बाद में।

31

संकटों पर विजय हासिल करें

सन् 1970 में स्टीव वॉजनियक ह्यूलेट-पैकार्ड के लिए काम कर रहा था। ह्यूलेट पैकार्ड में काम करते हुए स्टीव वॉजनियक ने ऐपल कंप्यूटर का मौलिक डिजाइन तैयार किया और उसे अपनी कंपनी अर्थात् एच.पी. को देने का प्रस्ताव किया; क्योंकि वह इस शर्त से बँधा था कि जब उसकी नियोक्ता कंपनी उसके काम को लेने से मना कर दे, तभी वह किसी दूसरे को दे सकता है। उन्होंने प्रस्ताव स्वीकार करने से मना कर दिया। ह्यूलेट-पैकार्ड, जो शुरु से एक इलेक्ट्रॉनिक कंपनी के रूप में काम कर रही थी, उस समय यह कल्पना नहीं कर सकी कि वे कभी पर्सनल कंप्यूटर के क्षेत्र में भी कदम रख सकते हैं। वे वैज्ञानिक उपकरणों के बाजार में ही बने रहना चाहते थे। अत: उसने और उसके दोस्त स्टीव जॉब्स ने कदम आगे बढ़ाए और ऐपल कंप्यूटर बनाना शुरु कर दिया।

संभवत: आपको भी सफलता की ओर बढ़ने के रास्ते में ऐसे ही अनुभवों से गुजरना पड़ा है, ताकि आप अपने सपनों को साकार कर सकें। परियोजनाएँ फेल हुईं और कार्यक्रम उलझ गए तथा ऐसा लगा मानो आपके सपने धुआँ हो गए हैं और अब आप हतोत्साहित हैं, दोबारा कोशिश भी नहीं करना चाहते। इससे भी बुरा तब होता है, जब सोचने लगते हैं कि आपके जीवन में अब कुछ नहीं रहा और सफलता से आपका नाता हमेशा के लिए टूट गया है। मैं इसी प्रकार की रुकावटों एवं गलतियों के बारे में आपको सच बताना चाहता हूँ और उसे जानकर आपका विफल होने का डर हमेशा के लिए गायब हो जाएगा। सच्चाई यह है कि गलती हर किसी से होती है। हर एक को कभी-न-कभी किसी काम में हार का मुँह देखना पड़ता है। विफल होने में कोई शर्म की बात नहीं है, क्योंकि इसे ही सीखना कहते हैं। आपसे गलतियाँ होंगी और आप अपनी गलतियों से ही सीखेंगे, क्योंकि यह आपका ज्ञान प्राप्त करने के अनुभव का एक हिस्सा है।

लोग विफल हो तीन बड़ी गलतियाँ करते हैं—वे खुद को दोष देते हैं, वे किसी दूसरे को दोष देते हैं या अपनी परिस्थितियों को कोसते हैं। दोष देना व्यर्थ की ऊर्जा है और इससे कुछ भी हासिल होनेवाला नहीं है। महत्त्वपूर्ण यह है कि अपनी गलतियों, कमियों और पिछली असफलताओं के बारे में सही दृष्टिकोण अपनाएँ। आप केवल विफल हुए, अगर आप मानते हैं कि आप विफल हुए हैं। दूसरे लोग यह मानते हैं कि एक विफलता शुरुआत हो सकती है या आपके लिए सबसे बड़ा अवसर सिद्ध हो सकती है। यह सब आपकी मानसिकता पर निर्भर करता है—

- अगर आप सोचते हैं कि आप विफल हो गए, आप निराश होंगे।
- अगर आप निराश होते हैं, आपको लगेगा कि आप विफल हैं।
- अगर आप एक विफल व्यक्ति जैसा सोचते हैं तो आप वैसा ही व्यवहार करेंगे।

आप अगर विफलता की मानसिकता में बंद हो जाते हैं तो कभी न समाप्त होनेवाली विपत्ति की सुरंग में अटककर रह जाएँगे। आप आधा-अधूरा काम करेंगे और असफल होते रहेंगे, जिससे आपकी यह धारणा पुष्ट होगी कि आपका काम घटिया है। आपके भाग्य में मामूली बने रहना, विफलता पाना ही लिखा है। आप सफलता पर कभी ध्यान नहीं लगा सकते, क्योंकि आप सदैव सफलता के बारे में सोचते रहते हैं। क्योंकि आप मन में आशंका लिये काम कर रहे हैं, आप और भी गलतियाँ कर सकते हैं। निष्कर्षत: आप सफलता के सपने नहीं देख रहे हैं, आप विफलता के भयानक सपनों में घिरे हुए हैं।

दु:खों का यह चक्कर आपकी जानदार रचनात्मक ऊर्जा को निचोड़कर रख देता है, आपको भावनात्मक रूप से खाली कर देता है और रचनात्मक कार्य करने का कोई उत्साह आपके अंदर नहीं रह जाता है और यह चक्र चलता रहता है, जब तक कि आपके अंदर विफलता को लेकर एक ऐसी निरंतर एवं स्थायी मनोवृत्ति

या मानसिकता घर नहीं कर लेती, जो आपका ध्यान (आपकी सफलता और आपकी नियति से) दूसरी तरफ मोड़ देगी, आपको खाली कर देगी (उस रचनात्मक ऊर्जा से, जो नैसर्गिक रूप से आपके पास है) और आपको नष्ट भी कर देगी (क्योंकि आप आखिरकार वही प्रकट करते हैं, जो आप अपने बारे में मानते हैं)।

अत: आप क्या करते हैं, अगर अतीत में आपके जीवन में कोई काम नहीं बन पाया? अगर व्यवसाय नहीं चल पाया, योजनाएँ चरमरा गईं और सफल नहीं हुईं? इसे सीखना कहते हैं और यह ठीक है। योजनाओं और जोखिमों का आपकी अपेक्षानुसार या आपकी आशा के अनुसार परिणाम न निकल पाना वही है—अगर आप इससे ज्ञानार्जन अनुभव करते हैं तो आप इससे सीखेंगे और बढ़ेंगे। अगर आप इसे अपने लक्ष्य के रास्ते की रुकावट कहते हैं तो आप अपनी योजनाओं पर पुन: ध्यान देंगे, उनका पुनर्संमूहन तथा समंजन करेंगे और आगे बढ़ेंगे। आज आप जो हैं, इसका निर्णय मुख्यत: आपकी इस मान्यता से होता है कि आप स्वयं को किस दृष्टि से देखते हैं।

ह्यूलेट-पैकार्ड के बारे में क्या कहेंगे, जिन्होंने वह अवसर खो दिया, जिसके बाद में ऐपल कंप्यूटर्स बना? क्या उन्होंने बाद में अपनी उस भयंकर भूल से सबक सीखा? बिलकुल! उन्होंने क्या किया? उसे ठीक किया, अपनी गलती से सीख लेकर उसमें सुधार किया और विश्व में वैयक्तिक कंप्यूटरों के सबसे बड़े सप्लायर बन गए। उनकी भूल उनके लिए ऐसी प्रेरणा-शक्ति बनी, जिससे व्यक्तिगत कंप्यूटरों के क्षेत्र में उन्हें महा-सफल बना दिया। किसी ने कभी कहा था, ''कुछ लोग हैं, जो सपनों की दुनिया में जीते हैं। कुछ हैं जो वास्तविकता का सामना करते हैं। फिर कुछ वे हैं, जो पूरी तरह बदल जाते हैं।''

32

अतीत पर विजय प्राप्त करें

चाहे वह एक पीड़ादायक घटना रही हो, कोई संबंध रहा हो, जिसमें कड़वाहट आ गई और नाता टूट गया था। कोई कारोबारी सौदा, जो बिगड़ गया। आपका अतीत कभी-कभी आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है और भविष्य की चमक को धुँधला कर सकता है। नतीजा अवसाद और अलगाव। आपको समझना चाहिए कि बीते कल से चिपके रहकर हमें कुछ प्राप्त नहीं होता। कड़वे अतीत को याद कर हम केवल विक्षुब्ध और दु:खी होते हैं। अत: बेहतर होगा कि हम उस अनुभव से सीखें और जीवन के हरियाले रास्ते पर कदम बढ़ाएँ। नीचे दी गई पंक्तियों में हमने अतीत को पीछे छोड़कर आगे बढ़ने के बारे में कुछ कारगर सुझाव दिए हैं। हृदय से उनका पालन करें और अपने आशावाद को एक बार फिर उभरता हुआ देखें।

आपका अतीत आपके भविष्य का आधार हो, यह जरूरी तो नहीं!

अतीत को पीछे छोड़ने की प्रक्रिया का अध्ययन करने से पहले आपको यह समझने की आवश्यकता है कि अतीत को जाने देने का मतलब अतीत को भूल जाना या उससे इनकार करना नहीं है। याद रखें, आपका अतीत एक महत्त्वपूर्ण दिग्दर्शक ज्योति का काम देता है। वह आपको दिखाता है कि क्या किया जा सकता है और क्या नहीं किया जा सकता है। इसके अलावा, वे अप्रिय घटनाएँ ही हमें वह व्यक्ति बनाती हैं, जो हम अंतत: बनते हैं।

- अतीत से मुक्त होने के लिए आपको पहले इनकार की अवस्था से बाहर आना होगा। पिछले दु:ख का बोझ लेकर चलना अत्यधिक पीड़ादायक और निराशाजनक हो सकता है। बहुत से लोग हैं, जो पहले तो यह मानना ही नहीं चाहते कि उनका अतीत उन्हें डरा रहा है। वह इसे एक कल्पित कहानी या कोई जालसाजी मानते हैं। अगर आप उन लोगों में से हैं तो

पहले इस अस्वीकार्यता की मन:स्थिति से बाहर आएँ और इस तथ्य को स्वीकारें कि आपके लिए अतीत से छुटकारा पाना आवश्यक है।

- चूँकि अब आपने स्थिति से समझौता कर लिया है तो यह जान लें कि आप विगत को बदल नहीं सकते। हममें से बहुत लोग पीछे जाना चाहते हैं और अतीत को मिटा देना चाहते हैं। आपको यह समझने की जरूरत है कि जो हो चुका, उसे अब बदला नहीं जा सकता। आप सिर्फ इतना कर सकते हैं कि हालात के बारे में अपना नजरिया बदलें, अर्थात् उनके बारे में सोचने और अनुभव करने का तरीका बदलें।
- 'समय सब ठीक कर देता है।' स्वयं को समय दें और देखें कि किस तरह आपके जीवन से काले बादल छँटने लगते हैं। इस आपाधापीवाली जीवन- शैली में किसी के पास भी अपने दिल और दिमाग को देने के लिए कोई समय नहीं है। नतीजा, टकराकर वापस उसी दशा में पहुँच जाना। इससे हमें और भी अधिक कष्ट मिलता है।
- आपके जीवन का मंत्र होना चाहिए—'चलते रहो'। खुद को अपने अतीत का मारा हुआ समझना छोड़ दें। आत्मदया का शिकार बनने और सारा दिन रोने-पीटने में बिताने के बजाय पिछले अनुभव से सीख लें और पहले से अधिक ताकतवर बनकर निकलें। तब आप भविष्य का सामना कर सकेंगे और अपने व्यक्तित्व को एक अलग रंग दे सकेंगे।
- वे लोग, जिनके साथ बहुत बुरा हुआ है, अधिकतर ऐसी अवस्था में पहुँच जाते हैं, जिसमें उनका आत्मविश्वास हिल जाता है और आत्म-निर्भरता डगमगा जाती है। अगर आप भी इसी तरह की स्थिति से गुजर रहे हैं तो अपना ध्यान अपने सकारात्मक गुणों की ओर मोड़ने का प्रयास करें। उन सभी अच्छे गुणों के बारे में सोचें, जो आपके पास हैं। तब आप बेहतर महसूस करेंगे और विगत के खंडहरों से सहज ही बाहर निकल सकेंगे।
- क्या आपको पता है कि अंतत: वैयक्तिक वार्त्तालाप से अनेक समस्याएँ सुलझ सकती हैं? खुद से बातचीत करें और अपने अंदर की आवाज सुनें। अपने आपको बताते रहें कि आप एक दमदार व्यक्ति हैं आप उस व्यक्ति जैसे नहीं हैं, जो कष्टप्रद स्मृतियों के दलदल में फँसकर रह जाता है।
- उन लोगों के लिए अतीत की दु:खद यादों से पीछा छुड़ाना बहुत मुश्किल हो सकता है, जो सामान्यत: अपनी भावनाओं के बारे में चुप रहते हैं और उन्हें अपने दिल में दबाए रहते हैं। आपको चाहिए कि आप अपने दिल का गुबार बाहर निकालें, चीख-चिल्लाकर अपने दिल पर पड़ा बोझ हटाएँ, अन्यथा पक्की बात है कि विषाद रुपी राक्षस आपको पाँव तले दबाकर रखेंगे। दूसरे के साथ अपना दु:ख बाँटने से मन हलका हो जाएगा

और आप हलका महसूस करेंगे। कौन जानता है, मन में भरा सारा विवाद उगल देने से आप अपने दु:खदायी अतीत को भूल जाएँ?

- आज की दुनिया में किसके पास इतना समय है कि वे स्वयं पर ध्यान दे सकें। उन्हें तो निश्चित समय तक काम पूरा करना होता है, लक्ष्य प्राप्त करने होते हैं। फिर भी, यह बहुत आवश्यक है कि आप यदा-कदा समय निकालकर अपनी भी जाँच-परख करें। ऐसा करके आप खुद पर नियंत्रण रख सकेंगे और इस प्रक्रिया में आप निश्चय ही एक बेहतर इनसान बन जाएँगे।
- अंत में, अगर उपर्युक्त सभी उपाय करने के बाद भी आप स्वस्थ अनुभव नहीं करते हैं तो अविलंब किसी चिकित्सक के पास जाएँ। किसी परामर्शदाता की सेवाएँ लेने में कोई नुकसान नहीं है। अतीत में फँसे रहने और स्वयं को शारीरिक, मानसिक तथा मनोवैज्ञानिक रूप से चोट पहुँचाने से तो बेहतर होगा कि किसी चिकित्सक की सलाह ली जाए।

33

एकाग्र मन की शक्ति

आपने अपने बचपन में देखा होगा कि आवर्धक लेंस के जरिए सूर्य की किरणों को किसी कागज के टुकड़े पर संकेंद्रित किया जाए तो वह कागज किस तरह जल जाता है। कागज का जलना तभी शुरू हो सकता है, जब सूर्य की किरणों को एक छोटे बिंदु पर टिकाकर रखा जाए। आवर्धक लेंस को जब कागज के बहुत करीब लाया गया था, बहुत दूर रखा गया तो कुछ भी नहीं हुआ, क्योंकि किरणों को उस ढंग से फोकस नहीं किया गया था। इस अनुभव से एकाग्रता की शक्ति के बारे में बहुत कुछ पता चलता है।

इस शक्ति को संकेंद्रित ध्यान कहा जा सकता है। यह सब तरफ से ध्यान हटाकर एक ही विचार या विषय पर ध्यान लगाने की क्षमता है।

जब हमारा ध्यान केंद्रीभूत होता है, हमारी ऊर्जाएँ अप्रासंगिक गतिविधियों या विचारों पर नष्ट नहीं होती हैं। इसीलिए ध्यान केंद्रित करने की क्षमता का विकास करना हर उस व्यक्ति के लिए अनिवार्य है, जो अपने जीवन पर पूरा नियंत्रण रखना चाहता है। प्रत्येक प्रकार की सफलता के लिए यह क्षमता अत्यावश्यक है। इसके बिना हमारे प्रयास बिखर जाते हैं, लेकिन इस योग्यता के साथ हम बड़े-बड़े कार्य पूरे कर सकते हैं।

ध्यान केंद्रित करने के अनेक उपयोग और लाभ हैं। यह क्षमता अध्ययन में सहायक होती है और हमारी समझ तीव्र होती है। याददाश्त बढ़ती है और हमारे लिए किसी भी कार्य, नौकरी, गतिविधि या लक्ष्य पर ध्यान लगाना आसान हो जाता है और तब आप लक्ष्य अधिक आसानी एवं कुशलता से हासिल कर सकते हैं। मानसिक शक्तियों का विकास करने के लिए भी यह क्षमता आवश्यक है। यह रचनात्मक कल्पना का उपयोग करने के लिए एक शक्तिशाली साधन है। यह क्षमता विकसित हो जाने पर हमारा मन हमारी बात मानने के लिए अधिक तत्पर रहता है और निरर्थक नकारात्मक विचारों या चिंताओं में संलग्न नहीं होता है। हमें मानसिक आधिपत्य प्राप्त होता है और हम मन की सच्ची शांति का अनुभव करते हैं।

यह योग्यता चिंतन-मनन में भी एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसके बिना मन बेचैनी से एक विचार से दूसरे विचार तक कूद-फाँद करता है और हमें ठीक से चिंतन नहीं करने देता।

क्या अब आप समझ रहे हैं ध्यान केंद्रित करने की क्षमता का विकास करना क्यों बहुत महत्त्वपूर्ण एवं सार्थक है?

इस शक्ति का विकास करने के लिए आपको उसका अभ्यास करना होगा। इस प्रकार के सारे बहाने भूल जाएँ कि समय नहीं है या आप बहुत व्यस्त हैं। यह न कहें कि परिस्थितियाँ उपयुक्त नहीं हैं या यह कि अभ्यास करने के लिए आपको कोई एकांत स्थान नहीं मिल सकता। थोड़ी सी योजना, इच्छा और प्रोत्साहन से आप प्रत्येक दिन अभ्यास के लिए कुछ समय अवश्य ही निकाल सकते हैं, भले ही आप कितने ही व्यस्त हों।

बेचैन मन

हमारा ध्यान लगातार विचारों में अटका रहता है और इस तरह वे हमारा समय व हमारी ऊर्जा महत्त्वहीन तथा बेकार बातों पर बरबाद करते हैं। वास्तव में हमारे जीवन पर वे शासन करते हैं। इस गुलामी के हम इतने आदी हो गए हैं कि हम उसे निश्चित मान लेते हैं और कुछ अवसरों को छोड़कर हम इस आदत से अनजान बने हुए हैं। श्वास लेते समय हमें अंदर आती और बाहर जाती हर साँस पर ध्यान देने की आवश्यकता नहीं होती है। हमें श्वसन-प्रक्रिया का ध्यान तभी आता है, जब हमें साँस लेने में कुछ कठिनाई होती है, जैसे कि सर्दी-जुकाम के कारण जब हमारी नाक बंद हो जाती है या जब हम किसी बंद कोठरी में होते हैं, जहाँ हवा आने के लिए कोई झरोखा नहीं होता।

चिंतन के साथ भी ऐसा ही होता है। हमें अपने विचारों के निरंतर भीषण आक्रमण और उनको दबाने की अपनी असमर्थता का भान तभी होता है, जब हम एकाग्रचित्त होना चाहते हैं। कोई समस्या हल करने की कोशिश करते हैं या अध्ययन करना चाहते हैं। वे तब भी हमारे ऊपर सवार रहते हैं, जब हम चिंताओं या आशंकाओं में घिरे होते हैं। एक सामान्य सी स्थिति पर नजर डालें, जो इस प्रकार है। किसी नौकरी या किसी परीक्षा के लिए आप कुछ पढ़ना चाहते हैं। आप अपने हाथों में किताब लेकर सोफे पर आराम से बैठ जाते हैं और पढ़ना शुरू करते हैं। कुछ समय बाद आपको भूख लगती है और आप कुछ खाने के लिए रसोई में जाते हैं।

आप वापस पढ़ने बैठ जाते हैं। बाहर कुछ लोग बातें कर रहे हैं, जो आपके कानों में पड़ती है। कुछ क्षणों तक आप उन्हें सुनते हैं और फिर किताब में ध्यान लगाते हैं। कुछ समय बाद बेचैनी महसूस करते हैं और कुछ गाने सुनने के लिए रेडियो चलाते हैं। थोड़ी देर आप पढ़ते रहते हैं और फिर आपको कल हुई कोई घटना याद आ जाती है और आप उसके बारे में सोचने लग जाते हैं।

जब आप मुड़कर अपनी घड़ी देखते हैं तो यह जानकर हैरान रह जाते हैं कि पूरा एक घंटा बीत चुका है और आपने कुछ भी नहीं पढ़ा है।

एकाग्रता के भाव में यही होता है। कल्पना करें, यदि आपने अपने ध्यान पर नियंत्रण रखा होता और अपने मन को फोकस किया होता तो इतने समय में आपने बहुत कुछ पढ़ लिया होता। जिन कामों के लिए शारीरिक शक्ति की जरूरत होती है, जैसे कि भारी बोझ उठाना आदि, उन कामों से शारीरिक शक्ति का विकास होता है। फिर भी, यह उस तरह का व्यायाम नहीं है जैसा एक व्यवस्थित ढंग से किसी जिम में नित्य कराया जाता है। एकाग्रता के साथ भी ऐसा ही है। पढ़ने, अध्ययन करने और अपने काम में ध्यान लगाने की कोशिश करने से इस क्षमता में कुछ वृद्धि अवश्य होती है, लेकिन प्रत्येक दिन पूरे परिश्रम के साथ अभ्यास करने की बात ही कुछ अलग होती है। यह किसी व्यायामशाला में प्रशिक्षण जैसा होता है।

एकाग्रता के विकास में आंतरिक प्रतिरोध

इस क्षमता का विकास करने हेतु हमें अपने मन को तैयार करना पड़ता है। अधिकतर लोग सोचते हैं कि एकाग्रता एक कठोर एवं थकाऊ काम है और यह भी कि इसमें प्रयास करना पड़ता है तथा तनाव उत्पन्न होता है, जो मुश्किल व कष्टकारी है।

ऐसी धारणा छोटी उम्र में ही बनने लगती है। माता-पिता और शिक्षक चाहते हैं कि बच्चे पढ़ाई-लिखाई करें, अपना गृहकार्य करें और अच्छे ग्रेड पाएँ। उससे बच्चों में यह भावना आ जाती है कि उन्हें डाँट-डपटकर वह काम करने के लिए बाध्य किया जा रहा है, जो वे करना नहीं चाहते, जब उन्हें बहुत बार टोका जाता है कि पर्याप्त ध्यान नहीं दे रहे हैं। एकाग्रता से उन्हें नफरत होने लगती है और प्राय: अध्ययन करने से भी। पढ़ाई-लिखाई में ध्यान लगाने के लिए बार-बार कहना-टोकना उन्हें जोर-जबरदस्ती लगने लगता है। वे सोचते हैं कि उन्हें आजादी नहीं है और उन्हें अपनी इच्छा के विरुद्ध कुछ करने के लिए विवश किया जा रहा है। इसमें कोई संदेह नहीं कि जब वे बड़े होते हैं, उनकी एकाग्रता

शक्ति कमजोर होती है और वे अपने दिमाग पर अधिक जोर नहीं डालना चाहते हैं।

यद्यपि अधिकतर लोग यह बात स्वीकार करते हैं कि अच्छी एकाग्रता शक्ति एक बड़ा गुण है, फिर भी उनमें से बहुत लोग इसे सुदृढ़ करने के लिए कुछ नहीं करते हैं, जिसका कारण यह हो सकता है कि वे जानते ही नहीं कि ऐसा कैसे किया जाए। इसके कामों के बारे में पढ़ने और विचार करने से और एकाग्रता विकसित करना क्यों आवश्यक है, उन कारणों के बारे में जानने से इस क्षमता के विषय में आपका रवैया बदल सकता है।

अगर इसके बारे में सही दृष्टिकोण अपनाया जाए तो एकाग्रता विकसित करना खेल हो सकता है। इसका अभ्यास खुशी से, खेल समझकर, आशावाद और इसकी महान् संभावनाओं की समझ के साथ किया जाना चाहिए। एक सकारात्मक ढंग से इसकी ओर बढ़ें और फिर देखें, सफलता कैसे आपके करीब आती है।

एकाग्रता विकसित करने के लाभ

कभी-कभी आप एकाग्रता की मजबूत शक्तियाँ अपने अंदर ही खोज सकते हैं। जब आप वास्तव में और ईमानदारी से अपनी पढ़ाई में श्रेष्ठता पाना चाहते हैं, कोई महत्त्वपूर्ण परीक्षा उत्तीर्ण करना या कोई समस्या हल करना चाहते हैं, यह शक्ति आपके पास आ जाती है। ऐसे मामलों में यह किसी आवश्यकता या इच्छा के कारण प्रकट होती है; लेकिन जब इसे एक व्यवस्थित ढंग से विकसित किया जाता है तो यह आपके नियंत्रण में आ जाती है और फिर आप इसका उपयोग आवश्यकतानुसार अपनी इच्छा से कर सकते हैं। इस योग्य होने के लिए आपको रोजाना कुछ विशेष अभ्यास नियमित रूप से करने होंगे। इस शक्ति का विकास करने से आपको निम्नलिखित लाभ हो सकते हैं—

- विचारों को नियंत्रण में रखना
- ध्यान केंद्रित करने की योग्यता
- मन की शांति
- निरर्थक एवं कष्टप्रद विचारों से मुक्ति
- अपने विचारों को चुनने की योग्यता
- बेहतर याददाश्त
- आत्मविश्वास
- आंतरिक शक्ति

- इच्छा-शक्ति
- निर्णायकता
- अध्ययन करने और शीघ्रतर समझने की योग्यता
- अंदरूनी खुशी
- मानसिक क्षमताओं को विकसित करने की सामर्थ्य में वृद्धि
- रचनात्मक कल्पना-शक्ति का अधिक प्रभावशाली एवं कुशल उपयोग
- चिंतन करने की वर्धित योग्यता
- और भी बहुत कुछ...

वाकई इतने लाभ हैं कि विश्वास नहीं होता! एकाग्रता की शक्ति विकसित करें और स्वयं देख लें।

34

एकाग्रता का अभ्यास

एकाग्रता की सुई को पैना करने के लिए अभ्यास की जरूरत होती है, ठीक उसी तरह जैसे जीवन में हर चीज के लिए अभ्यास करना पड़ता है। क्या आप जिम जाते हैं? अगर जाते हैं तो सप्ताह के दौरान कितनी बार और कितनी देर के लिए व्यायाम करने जाते हैं? क्या आप कोई विदेशी भाषा पढ़ते हैं? अगर हाँ, तो उसे कितना समय देते हैं? एकाग्रता का विकास करना उससे भिन्न नहीं है, बस अभ्यास करना पड़ता है। प्रतिदिन 10 मिनट का एकाग्रता अभ्यास करने से भी आपको पर्याप्त लाभ होगा।

मन को अनुशासन पसंद नहीं है और अनुशासन के प्रयासों का वह प्रतिरोध करेगा। इसे किसी भी दूसरी चीज से आजादी अधिक पसंद है और उसे अनुशासन में लाने के लिए आपके किसी भी प्रयास में यह बाधा डालेगा, जो यह हर हालत में कर सकता है। यह आपको अभ्यास करना भुलाने की चेष्टा करेगा, आपको ललचाएगा कि आप अभ्यास टाल दें या फिर आपको आलसी बनाएगा। यह आपको रोकने और परेशान करने के लिए अनेक दाँव-पेंच अपनाएगा; लेकिन आप अधिक शक्तिशाली हो सकते हैं और अवश्य होना चाहिए। हम एकाग्रता के कुछ सरल अभ्यास आगे दे रहे हैं, जो आप करेंगे। हमेशा याद रखें कि पसंद आपकी है, आप मन का दास होना चाहेंगे या उसके स्वामी। मानसिक अभ्यासों के प्रयोग से मन को सिखाया जा सकता है, वश में किया जा सकता है और उसे उसकी सही जगह बताई जा सकती है—अर्थात् मन आपका गुलाम बनकर रहेगा, न कि आपका मालिक।

आप न तो मन हैं और न ही विचार, जो इससे होकर गुजरते हैं। हालाँकि इस धारणा को स्वीकार करना मुश्किल हो सकता है, फिर भी सच यह है कि आप मन नहीं हैं, बल्कि सिर्फ एक साधन हैं, जो आप इस्तेमाल करते हैं। यह एक उपकरण है, जो बहुत मूल्यवान् है; लेकिन इसे सिखाना होगा कि आपकी आज्ञा का

पालन करे।

बहुत लोग मानते हैं कि मन कोई और नहीं, वे स्वयं हैं और गलती से यह विश्वास करते हैं कि मन को नियंत्रित करने का अर्थ है—स्वयं को रोकना और स्वतंत्रता से वंचित रखना। वे मानते हैं कि मन को नियंत्रित करना स्वाभाविक नहीं है और यह भी कि यह किसी तरह का दमन है। ये धारणाएँ ठीक नहीं हैं।

यह बात अभ्यास से सिद्ध होती है कि हम मन नहीं हैं। इस धारणा को सिद्धांत के रुप में स्वीकार कर लें और समय गुजरने के साथ जैसे-जैसे आपका नियंत्रण आपके विचारों पर बढ़ता जाता है, आप जान जाएँगे कि यही सच है। वास्तव में, वह आप ही हैं, जो मन को वश में कर रहे हैं, न कि मन खुद को नियंत्रित कर रहा है।

एकाग्रता के अभ्यासों का प्रयोग करने के लिए सलाह

कोई ऐसा स्थान खोजें, जहाँ आप अकेले हों और वहाँ किसी तरह का विघ्न न हो। आप चाहें तो पालथी मारकर फर्श पर बैठ सकते हैं या किसी कुरसी पर अपनी पीठ सीधी रखें। दो-चार शांत-संयत गहरी साँसें भरें और फिर शरीर को ढीला छोड़ दें। अपने शरीर पर ध्यान लगाएँ और प्रत्येक मांसपेशी व उसके हिस्से को शिथिल कर दें। यहाँ कुछ अभ्यास दिए जा रहे हैं, जिनका प्रयोग आपको करना है। बैठ जाएँ और करीब 10 मिनट इन अभ्यासों का प्रयोग करें और कुछ सप्ताहों के बाद आप इनका समय बढ़ाकर 15 मिनट कर दें।

पहले व्यायाम से शुरु करें। इसे रोजाना करें, जब तक कि इतने सिद्धहस्त न हो जाएँ कि किसी भी विकर्षण या भुलक्कड़पन के बिना और किसी भी दूसरी बात के बारे में सोचे बिना कम-से-कम 3 मिनट तक आप यह अभ्यास कर सकें। आपको अपने बारे में ईमानदारी से काम लेना होगा और अगले अभ्यास को आप तभी ले सकते हैं, जब आपको विश्वास हो जाए कि आपने इसे पूर्णतया सही ढंग से किया है और पूरी एकाग्रता के साथ किया है।

इसके लिए कोई समय सारणी नहीं दी जा सकती है, क्योंकि वह निराशाप्रद हो सकती है। उदाहरण के लिए, यदि आपको पता हो कि किसी अभ्यास को एक सप्ताह में पूरा करना है तो दो बातें हो सकती हैं। एक तो यह कि अगर एक सप्ताह के अंदर आप इच्छित एकाग्रता प्राप्त नहीं कर सके तो निराश हो सकते हैं या दूसरी बात यह हो सकती है कि एक अभ्यास ठीक से पूरा किए बिना ही आप दूसरे अभ्यास पर चले जाएँ। अभ्यासों को सफलतापूर्वक पूरा करने में कई दिन, सप्ताह, महीने लग सकते हैं और कभी-कभी उससे भी अधिक समय लग सकता है।

अपना पूरा ध्यान अभ्यासों में लगाएँ और किसी भी दूसरी बात के बारे में न सोचें। सावधान रहें, ताकि आपको नींद न आने लगे, दिवास्वप्न में न खो जाएँ या आप किन्हीं दूसरे मसलों के बारे में सोचने न लग जाएँ। जिस पल आपको लगे कि आपका ध्यान किसी दूसरी तरफ जा रहा है, उसी पल रुक जाएँ और दोबारा शुरू करें। प्रवीण हो जाने के बाद अभ्यास का समय बढ़ा दें और यदि संभव हो तो दोपहर बाद एक बार और कर सकते हैं।

आरंभ में बहुत अधिक न करें और सारे अभ्यासों को एक साथ करने का प्रयास बिलकुल न करें। धीरे-धीरे आगे बढ़ें, ताकि आपको थकान महसूस न हो या मस्तिष्क में तनाव पैदा न हो।

अगर आपको यह बहुत कठिन लगे या विचार आपका ध्यान हटाएँ और आपको दूसरे विषयों की तरफ ले जाएँ तो निराशा न हों। रास्ते में सभी के सामने कठिनाइयाँ आती हैं। अगर आप कठिनाइयों एवं विघ्न-बाधाओं के बावजूद जमे रहें और हिम्मत न हारें तो आपके प्रयास अवश्य सफल होंगे। याद रखें, उन लोगों को भी मन को नियंत्रित करने का अभ्यास करना पड़ा था, जिनकी एकाग्रता शक्ति प्रभावशाली थी।

अगर आपकी एकाग्रता अभी कमजोर है तो चिंता की कोई बात नहीं। किसी भी अन्य क्षमता की तरह इसे विकसित एवं सुदृढ़ किया जा सकता है, बशर्ते कि अभ्यास किया जाए और उसके लिए आवश्यक समय, ऊर्जा एवं उत्साह का उपयोग किया जाए।

समय के साथ-साथ आपको पता चल जाएगा कि आप एकाग्रता का अभ्यास कहीं भी, किसी भी समय कर सकते हैं, आप चाहे जहाँ हों। आप शांत, तनावरहित एवं प्रकृतिस्थ रहते हुए कितनी भी कष्टकर परिस्थितियों के अंतर्गत अपने मन को फोकस कर सकेंगे, सोच-विचार कर सकेंगे और काम कर सकेंगे। इसका लाभ हजार गुना होगा।

जहाँ तक किए जानेवाले व्यायामों व अभ्यासों का संबंध है, उनमें से कुछ तो सामान्य हैं, जिनकी जानकारी आपको होगी और कुछ बहुत ही आसान हैं। कुछ अभ्यासों को विभिन्न स्रोतों से लिया गया है और कुछ अभ्यासों को मैंने स्वयं तैयार किया है। इनका पूरा लाभ उठाने के लिए यह उचित होगा कि जब आपको विश्वास हो जाए कि आप इन्हें सही तरीके से और पूरा ध्यान लगाकर कर रहे हैं तो प्रत्येक अभ्यास को एक-एक सप्ताह तक और करें।

एकाग्रता अभ्यास

- **अभ्यास-1** : एक किताब लें और किसी एक पैराग्राफ में शब्दों की गिनती करें। दोबारा गिनें, ताकि आपको विश्वास हो जाए कि आपने उनकी सही गणना की है। एक पैरा से शुरू करें और जब आसान लगने लगे तो पूरे पृष्ठ में शब्दों की गणना करें। यह गणना पृष्ठ पर दृष्टि रखते हुए मन-ही-मन करें—प्रत्येक शब्द पर अपनी उँगली रखे बिना।
- **अभ्यास-2** : अब मन-ही-मन में उलटी गिनती करें—100 से लेकर 1 तक।
- **अभ्यास-3** : अपने मन में 100 से 1 तक गिनें, 3-3 की संख्याओं को छोड़कर, जैसे कि 100, 97, 94 आदि।
- **अभ्यास-4** : कोई प्रेरक शब्द चुनें या सिर्फ एक सरल ध्वनि और उसे करीब 5 मिनट तक चुपचाप मन में दोहराएँ। जब आपका मन अधिक सहजता से एकाग्र कर सकें तो निर्विघ्न एकाग्रता का अभ्यास 10 मिनट तक करें।
- **अभ्यास-5** : कोई एक फल लें—एक सेब, संतरा, केला या कोई भी दूसरा फल और उसे अपने हाथों में पकड़े-पकड़े सभी तरफ से परखें, जबकि आपका सारा ध्यान फल पर ही लगा रहे। उसे जाँचते-परखते समय अपने मन में इस तरह के असंगत विचार न आने दें, जैसे कि आपने उसे किस दुकान से खरीदा, उसे कहाँ और किस तरह उगाया जाता है, उसमें पोषक तत्त्व की मात्रा कितनी होगी इत्यादि। उन विचारों को अनदेखा करते हुए शांत बने रहें और उसमें रुचि न लें। सिर्फ फल को देखें, किसी अन्य विषय के बारे में न सोचते हुए फल पर ही ध्यान लगाए रखें और उसके आकार-प्रकार, उसकी गंध, उसके स्वाद को परखें तथा यह भी देखें कि उसे छूने और पकड़ने से किस तरह की अनुभूति होती है।
- **अभ्यास-6** : यह अभ्यास-5 जैसा ही है, अंतर सिर्फ इतना है कि इस बार आपके फल देखने के बजाय फल की कल्पना करनी है। आरंभ में फल पर दृष्टि डालें और 2 मिनट तक उसे परखें। जैसा आपने अभ्यास-5 में किया था और फिर यह अभ्यास करें। आँखें बंद कर लें और अपनी कल्पना में उस फल को देखने, सूँघने, चखने और छूने की कोशिश करें। फल को एकदम स्पष्ट और उसी रूप में देखने का प्रयास करें। अगर कल्पना में फल की छवि धुँधला जाती है तो आँखें खोल लें, कुछ पल के लिए फल को देखें और फिर अपनी आँखें बंद करके अभ्यास जारी रखें। अगर आप ऐसी कल्पना करें कि फल आपने हाथों में पकड़ रखा है, जैसा पिछले अभ्यास में था या किसी मेज पर खड़े होकर फल की कल्पना करें तो सुविधा हो सकती है।

- **अभ्यास-7** : कोई एक छोटी साधारण वस्तु लें, जैसे कि एक चम्मच, एक काँटा या एक गिलास। इनमें से किसी एक वस्तु पर ध्यान केंद्रित करें। वस्तु को चारों तरफ से अच्छी तरह देखें, शब्दों में अभिव्यक्त किए बिना अर्थात् आपके मन में कोई शब्द नहीं होने चाहिए। सिर्फ वस्तु को देखें, उसके बारे में कुछ शब्द मत सोचें।
- **अभ्यास-8** : उपर्युक्त अभ्यासों में पारंगत हो जाने के बाद आप यह अभ्यास कर सकते हैं। ज्यामिति से संबंधित कोई छोटी आकृति बनाएँ, जैसे कि कोई त्रिभुज, कोई समकोण या कोई वृत्त अपनी इच्छा से उसमें कोई भी रंग भर लें और फिर उस पर ध्यान केंद्रित करें। आपको सिर्फ वह आकृति देखनी है, उसके अलावा कुछ नहीं। आपके लिए सिर्फ वह आकृति मौजूद है। ऐसा कोई विचार या विकर्ष आपके मन में नहीं होना चाहिए, जिसका उससे कोई संबंध नहीं है। अभ्यास के दौरान शब्दों के साथ सोचने का प्रयास न करें। आपके सामने जो आकृति है, बस वही देखें। अपनी आँखों को थकाएँ नहीं।
- **अभ्यास-9** : अभ्यास-8 जैसा ही है, इस अभ्यास के तहत आपको अपनी आँखें बंद करके आकृति की सिर्फ कल्पना करनी है। पहले की तरह अगर आप भूल जाते हैं कि आकृति दिखती कैसी है तो कुछ क्षणों के लिए अपनी आँखें खेलकर आकृति देख लें और फिर आँखें बंद कर लें तथा अभ्यास जारी रखें।
- **अभ्यास-10** : अभ्यास-9 जैसा ही है, लेकिन आँखें खुली रखनी हैं।
- **अभ्यास-11** : यह अभ्यास मन में कोई भी विचार लाए बिना कम-से-कम 5 मिनट तक अवश्य करें। यह अभ्यास आपको तभी करना है, जब आप पिछले सभी अभ्यास सफलता से कर चुके हों। अगर पिछले अभ्यास ठीक से किए गए हैं तो आप में इतनी क्षमता आ जाएगी कि अपने विचारों को आप चुप करा सकें। समय के साथ-साथ यह अधिक आसान हो जाएगा।

निरंतर अभ्यास करना ही सफलता का रहस्य है। अभ्यासों को जितना अधिक समय आप देंगे उतने ही शीघ्र आप इनमें सफल होंगे। धीरे-धीरे आगे बढ़ें, आरंभ में 10 मिनट और जब आप एकाग्र करने की क्षमता प्राप्त कर लें, तब अधिक समय देने लगें। जब आप देखेंगे कि सफल हैं, आपको ये अभ्यास अच्छे लगने लगेंगे और समय बीतने के साथ वे एक आदत बन जाएँगे। फिर आप किसी भी विषय पर आसानी से, सहजता से ध्यान केंद्रित कर सकेंगे।

क्या आप जॉगिंग करते हैं, जिम में कसरत करते हैं या कोई विदेशी भाषा सीख रहे हैं? शुरु में यह कितना कठिन था? आपने कितनी बार उन्हें छोड़ना चाहा?

फिर भी, कुछ समय बाद आपको उससे लगाव हो गया। जो कुछ भी आप कर रहे थे, अब वह आपकी आदत बन गई और आप वह काम सहज ही करने लगे। एकाग्रता शक्ति का विकास करने के साथ भी ऐसा ही है।

कुछ समय बाद आपको कुछ अलग-सा महसूस होने लगेगा। ध्यान केंद्रित करना अधिक आसान हो जाएगा। आपका मन शांत व शिथिल होगा और आप अपने परिवेश में भी शांति का संचार करेंगे। वे बातें, परिस्थितियाँ और घटनाएँ, जो आपको उत्तेजित एवं क्रोधित करती थीं, अब आपकी आंतरिक शांति को प्रभावित नहीं कर पाएँगी। आप खुशी, संतोष एवं परितृप्ति, आत्मविश्वास तथा आंतरिक शक्ति का अनुभव करेंगे। बाहरी दुनिया का सामना अधिक सहजता एवं कुशलता से कर सकेंगे।

आप महसूस करेंगे कि एक नई चेतना आपके अंदर जाग रही है, जो आपके लिए मन की शांति लेकर आई है। यह कभी-कभी एक क्षण के लिए आएगी, लेकिन समय गुजरने के साथ-साथ यह बढ़ेगी और आपको पूर्णतया भर देगी। इसके फलस्वरूप आप अपने मन से वह काम करा सकेंगे, जो आप चाहेंगे और आपका मन अत्यधिक कुशलता से उसमें जुट जाएगा। इसकी सेवाओं की आवश्यकता न होने पर आप इसे शांत भी कर सकेंगे।

35

सफल लोगों से सीखें

1. सभी सफल लोगों को असाधारण प्रतिभाएँ या कुशलताएँ 'वरदान-स्वरूप' प्राप्त होती हैं?
2. सफल लोग उच्च शिक्षा प्राप्त होते हैं। उनके पास कॉलेज की उपाधियाँ होती हैं?
3. सफल लोगों को सफलता विरासत में प्राप्त होती है?
4. सफल लोग बेईमानी से वहाँ पहुँचे हैं, जहाँ वे हैं?

अगर आपने उपर्युक्त सभी कथनों को 'सच' कहा है तो आप फेल हो गए। इसके अतिरिक्त आप सफलता के बारे में अपनी क्षमता की भी जड़ें खोद रहे हैं। इसके लिए कुछ ऐसे गुणों या विशेषताओं की आवश्यकता होती है, जो जन्मजात नहीं होती हैं, बल्कि सीखी गई होती हैं। उदाहरण के लिए, सफल लोग विशिष्ट रूप से लक्ष्य-उन्मुख, अत्यधिक प्रोत्साहित, नम्र, दृढ़ निश्चयी, आत्मविश्वासपूर्ण एवं आत्मसंयमी होते हैं।

दूसरे, विश्व में अधिकतर लोगों में से बहुतों ने कभी कॉलेज में शिक्षा नहीं पाई। सच तो यह है कि अनेक लोगों ने कभी हाई स्कूल तक की शिक्षा भी पूरी नहीं की। थॉमस अल्वा एडिसन ने—जिसके अविष्कारों में बिजली का बल्ब, फोनोग्राफ और चलचित्र कैमरा जैसी चीजें शामिल हैं—मात्र कुछ महीनों की औपचारिक शिक्षा प्राप्त की थी। बहुत हद तक स्वयं शिक्षित एडिसन ने उन विशेषताओं को सीखा और विकसित किया, जो सफल लोगों में होती हैं। ऐडिसन ने एक बार कहा था, "प्रतिभा का मतलब है—1 प्रतिशत प्रेरणा और 99 प्रतिशत पसीना।" 'प्रतिभा' के स्थान पर 'सफलता' शब्द रख दें और यह कथन एकदम सही है। एक तीसरी गलत धारणा यह है कि अधिकतर सफल लोगों ने अनुचित कामों से शुरुआत की। यहाँ विचार यह है कि सफल लोग 'शुरु से शुरु करके' वहाँ कभी नहीं पहुँच पाते जहाँ वे आज हैं। इन लोगों को विरासत में वित्तीय लाभ मिले होंगे या वे प्रभावशाली लोगों के संपर्क में आए होंगे। सच्चाई यह है कि सफलता की बहुत सारी कहानियाँ 'रंक से राजा' बनने की कहानियाँ हैं। संयुक्त राज्य अमेरिका में बहुत से अत्यंत सफल लोगों ने जब शुरुआत की, उनके पास कुछ भी नहीं था, फिर भी उन्होंने कठिन परिश्रम से पर्याप्त सफलता प्राप्त की।

अंत में, बहुत से सफल लोग धोखेबाजी से वहाँ नहीं पहुँचे, जहाँ वे आज हैं। सफलता की पूर्वापेक्षित शर्त बेईमानी नहीं है।

एक बार इन भ्रांत धारणाओं को खारिज कर दिया जाए तो यह बात स्पष्ट होने लगेगी कि सफलता विशिष्ट रूप से परिस्थितियों या मनोवृत्ति का कोई नतीजा नहीं है। बहुधा यह सफलता-उन्मुख व्यवहार का परिणाम होता है, जिसमें उन विशेषताओं या गुणों का हिस्सा रहता है, जिन्हें कोई भी सीख सकता है और विकसित कर सकता है। सफलता पाने का कोई गुप्त तरीका नहीं है, बल्कि सफलता का रास्ता तो किसी भी उस व्यक्ति के लिए खुला है, जिसका एक लक्ष्य है और जो सभी सफल लोगों में सामान्यत: देखी गई विशेषताओं—अर्थात् उनकी विचार-शैली, मनोवृत्ति एवं व्यवहार को अपने में ढालता है।

सफल बनने के लिए आपका कोई लक्ष्य होना चाहिए—कोई बिंदु स्थल होना चाहिए, जहाँ तक आप पहुँचना चाहते हैं। सफलता के लिए वह पहली और सबसे महत्त्वपूर्ण अपेक्षा है। सरल शब्दों में आप एक विजेता नहीं हो सकते, अगर आपके पास जीतने के लिए कुछ नहीं है।

दिशा और उद्देश्य का बोध कराने के लिए अल्पकालिक व दीर्घकालिक दोनों प्रकार के लक्ष्य अनिवार्य तत्त्व माने जाते हैं। किसी विशिष्ट स्पष्ट रूप से निर्धारित लक्ष्य के बिना आप उस यात्री जैसे हैं, जिसकी कोई मंजिल नहीं है। आपको कुछ पता नहीं होता है कि आप कहाँ जा रहे हैं या क्यों जा रहे हैं।

आप नहीं जानते कि अपने समय का उपयोग कैसे करें और संसाधनों का अधिकतम लाभ कैसे उठाएँ। दूसरी ओर, लक्ष्योन्मुखी लोग भलीभाँति जानते हैं कि उन्हें किधर जाना है और रास्ते में आनेवाले सभी चक्करों, मोड़ों का ध्यान रखते हैं तथा अपने गंतव्य और अपने लक्ष्य को कभी आँखों से ओझल नहीं होने देते। जब आप अपना लक्ष्य निश्चित कर चुके हों, आपके अंदर उस तक पहुँचने

की अभिप्रेरणा या प्रोत्साहन-शक्ति भी होनी चाहिए, भले ही आपके मार्ग में कितनी भी रुकावटें क्यों न हों।

सफल व्यक्ति अत्यंत प्रेरित होते हैं, जो लक्ष्य तक पहुँचने के लिए निरंतर आगे बढ़ते रहते हैं। उसका मतलब यह नहीं है कि लक्ष्य पाने के उद्देश्य से आप अपने जीवन से बाकी सबकुछ निकाल दें। आपको फिर भी समाज में दूसरों से मिलना-जुलना होगा और आराम भी करना होगा; लेकिन आपको प्राथमिकताएँ निश्चित कर लेनी चाहिए। विचार करें कि हर दिन आप कितना समय अनावश्यक बातों में गुजारते हैं, जिनसे कुछ लाभ तो नहीं होता, आपकी ऊर्जा अवश्य खर्च होती है। उस समय का उपयोग यदि आप काम पर ध्यान लगाने और लक्ष्य की ओर बढ़ने में करें तो सफलता पाने के अवसर बहुत बढ़ जाएँगे। एक अंतिम बात, अगर आप सफल होना चाहते हैं तो आपके अंदर हर हालत में लक्ष्य तक पहुँचने की चाह होनी चाहिए।

कॅरियर प्लान करें

कॅरियर प्लान विषयक योजना में खपाया गया समय फलदायक सिद्ध होता है; क्योंकि यह अभ्यास आपको उस मार्ग पर ले जाकर खड़ा कर देता है, जिस पर चलकर आप अपनी मंजिल की ओर जा सकते हैं। यह अभ्यास आपके जीविका संबंधी उद्देश्यों के बारे में भी स्थिति को बहुत स्पष्ट कर देता है। अत: श्रेष्ठ यही होगा कि काम-धंधा या नौकरी की तलाश पर जाने से पहले आप इस अभ्यास को पूरा कर लें। बहुत लोग अकसर योजना-प्रक्रिया के आरंभ में ही अटक जाते हैं। आपके सामने अनेक विकल्प होते हैं, जो भौतिक लाभों, प्रसिद्धि और धन-दौलत, सुख-सुविधाओं, तड़क-भड़क एवं सौंदर्य इत्यादि का प्रलोभन देकर अपनी ओर खींचते हैं। अभिनय से गायन तक, लेखन से बैंकिंग, सॉफ्टवेयर प्रोग्रामिंग से व्यापार तक अनेक विकल्प आपको उलझन में डाल देते हैं। ऐसी स्थिति में मन में अनेक शंकाओं, संदेहों का उत्पन्न होना स्वाभाविक है। आप खुद से सवाल कर सकते हैं—क्या मैं उस कार्य के लिए उपयुक्त हूँ अथवा यह कि क्या मैं इसमें सफल हो सकता हूँ?

जीविका संबंधी अनेक माध्यमों पर कुछ देर विचार करने के बाद आप इस निष्कर्ष पर पहुँच सकते हैं कि इनमें से कोई भी विकल्प ऐसा नहीं है, जिसके लिए आप स्वयं को उपयुक्त मानें। इसी मुकाम पर जीविका विषयक योजना (कैरियर प्लानिंग) आपकी मदद करती है। इसकी शुरुआत दो तरह से की जा सकती है। पहला तरीका यह है कि आपको वास्तव में क्या करना पसंद है और क्या आप उसके लाभों एवं संवृद्धि के उदाहरणों पर विचार किए बिना भी वही करना चाहेंगे? और दूसरे तरीके के तहत यह पता लगाना होता है कि

आप वास्तव में किस उद्देश्य से प्रेरित होते हैं। जीविका के अनेक विकल्पों में से कौन सा विकल्प आपको वह देने वाला है, जो आप चाहते हैं और उसके लिए आपकी क्षमताओं का निर्माण किस तरह किया जा सकता है। दोनों में से कोई भी रास्ता आप चुन सकते हैं। पहले तरीके में तो आपकी यात्रा ही आपका इनाम है (हालाँकि बहुत लोग इस रास्ते पर जाने से आपको रोकेंगे; लेकिन चिंता न करें, बहुत लोगों ने यह सफर तय किया है और बहुत सफलता के साथ किया है) और दूसरे तरीके के तहत आप सावधानी से कदम रखते हुए अपनी मंजिल की ओर बढ़ते हैं, जिसे स्पष्टत: आपके कार्य या व्यवसाय का परिणाम कहा जा सकता है।

आप जो भी रास्ता चुनें, सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है अपनी वैयक्तिक क्षमताओं व कमजोरियों को पहचानना। बैठ जाएँ और ईमानदारी से अपना मूल्यांकन करें। आपने जो भी कार्य सफलतापूर्वक पूरे किए हैं, जो बधाइयाँ आपको प्राप्त हुई हैं, जिन कार्यों से आप वास्तव में प्रेरित हुए और जिन-जिन अवसरों पर आपने पूरे जोश एवं उत्साह के साथ काम किया, उन सभी के बारे में सोचें और उनका एक संक्षिप्त विवरण तैयार करें। अपनी सफलताओं का ब्यौरा लिखते हुए आप देखेंगे कि उस विवरण में एक उदाहरण उभर रहा है। आप जान सकते हैं कि आप आयोजन अच्छा कर लेते हैं। लोगों के आराम का खयाल रखने, पहेलियाँ हल करने, शारीरिक क्रिया में, संगीत में या खेलों में आप अच्छे हैं।

इनमें से कोई भी आपके लिए जीविकोपार्जन का एक विकल्प हो सकता है या उन विशेषताओं को दरशाता है, जो आपके अंदर हैं। वे योग्यताएँ, जो आपके भावी जीविका विकल्पों में बहुत सही गुण साबित हो सकती हैं। अब उन विषयों की सूची बनाएँ जो आपको प्रेरित करती हैं, जिनकी आप आकांक्षा करते हैं। आपके सपने—वे चीजें, जिन्हें किसी भी अन्य चीज से अधिक पसंद करेंगे। अब देखें कि आप अपने अंदर के व्यक्ति और उस सपने के बीच कहाँ ठीक बैठते हैं, जो सपना आप साकार करना चाहते हैं। जैसे-जैसे यह तसवीर अधिक स्पष्ट होगी, आप और भी अधिक सचेत, आत्मविश्वासपूर्ण तथा दृढ़ निश्चयी हो जाएँगे। ये गुण आपकी वृत्तिक यात्रा को बहुत आसान कर देंगे। अब आपने अपने बारे में एक स्पष्ट तस्वीर बना ली है, क्योंकि आपके अंदर विशिष्ट विक्रेय गुण है।

अपनी महत्त्वाकांक्षा के स्तर और अपनी नैसर्गिक क्षमता के आधार पर, आप भी उन जीविकाओं की पहचान कर सकते हैं, जो आपको मनचाही जीवन-शैली का इच्छित लाभ दिलाने में सहायक हो सकती हैं। अगर आप जल्दी-जल्दी यात्रा

करने की इच्छा रखते हैं और एक गतिशील व्यवस्था के स्वामी बनना चाहते हैं तो आप मार्केटिंग का कैरियर चुन सकते हैं, इस लक्ष्य के साथ कि आप अपनी कंपनी स्थापित करेंगे या किसी बड़ी कंपनी के प्रमुख बनेंगे।

इस दौर में आपको अपने साथ पूरी ईमानदारी बरतनी चाहिए, क्योंकि अधिकतर लोग कुछ जीविकाओं के बारे में मोहक भ्रांतियों के आधार पर निर्णय लेते हैं और बाद में उन्हें बदल देते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप एयर होस्टेस बनना चाहती हैं तो उस प्रकार के काम के लिए उपलब्ध स्रोतों को खोजें, जो काम एयर होस्टेस के काम से संबंध रखते हैं। इस प्रकार का काम आप तभी चुनें, जब आप वास्तव में वैसा काम करने तथा उससे जुड़े लोगों में रुचि रखते हों। अन्यथा किसी अन्य उपयुक्त जीविका की खोज करें। उन्नति, लाभ, मान-सम्मान और जो सबसे महत्त्वपूर्ण है—काम से संतुष्टि और एक अच्छा जीवन, यह सब तभी प्राप्त होता है जब आप अपने काम से प्यार करते हैं।

एक दिशा विशेष निश्चित कर लेने के बाद क्षमताओं का निर्माण करें। विशिष्ट जीविकाओं के लिए विशिष्ट शिक्षा और प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। आप जिस क्षेत्र में भी जाना चाहें, उसमें आप सफल होंगे, बशर्ते कि आप उसमें सर्वश्रेष्ठ बनने की चेष्टा करें। उस पर अपनी व्यक्तिगत छाप छोड़ें। जानकारी अर्जित करके हर काम के फंदों को समझें। इसके लिए आप कोई कोर्स कर सकते हैं, प्रशिक्षणाधीन एवं ग्रीष्मकालीन काम-धंधे कर सकते हैं, काम के अर्थशास्त्र को सीख-समझ सकते हैं, उन विशेष क्षमताओं को प्राप्त कर सकते हैं, जिनकी मदद से आप कोई कार्य अधिक निपुणता से कर सकेंगे।

इसमें कोई अपवाद नहीं कि सभी प्रकार के कार्य-व्यवसाय में लिखने और बोलने की अच्छी योग्यता का होना आवश्यक है। इसलिए कृपया उस पर मेहनत करें, एक मोहक एवं शिष्ट व्यक्तित्व बनाएँ, एक व्यावसायिक कार्य-नीति अपनाएँ और पारस्परिक संबंध स्थापित करने की क्षमता प्राप्त करें। अपनी जीविका की योजना बनाने के साथ-साथ इन महत्त्वपूर्ण मृदुल क्षमताओं को ग्रहण करने का भी प्रयास करें। एक अंतिम बात! अगर आपका कोई लक्ष्य है तो उसके बारे में स्पष्ट होना और उसकी तरफ अग्रसर होना बहुत महत्त्व रखता है। चलते-चलते आप सीख जाएँगे। आप उन दक्षताओं एवं क्षमताओं को प्राप्त कर लेंगे, जो आपका सफर आसान कर देंगी। महत्त्वपूर्ण है यात्रा आरंभ करना।

जीविका विषयक योजना बाबत सुझाव

- **अपने मूल्य निर्धारित करें** : सीधी सी बात कि आपके लिए क्या महत्त्वपूर्ण है? क्या आप आजादी को महत्त्व देते हैं? क्या आपको स्वायत्तता पसंद है? या किसी टीम का एक सदस्य बनकर काम करना अच्छा लगता है? क्या एक ढाँचे में रहकर आप काम करना पसंद करते हैं? या उसके बिना? एक साथ घंटों तक काम करना? या निर्बंध कार्य-समय? क्या आप एक निश्चित वेतन वाला काम पसंद करते हैं? या कोई ऐसा काम, जो आपके जीवन को महत्त्व दे? ये सभी बड़े जोखिम भरे सवाल हैं, जिनका उत्तर आपको अवश्य देना चाहिए, क्योंकि वे आपकी अल्पकालिक और दीर्घकालिक खुशी दोनों को प्रभावित करेंगे। लोग अकसर इन सवालों के जवाब तब अधिक विश्वास एवं निश्चय के साथ दे पाते हैं, जब उन्हें विभिन्न कार्यों से संबंधित वातावरण एवं स्थितियों का अनुभव हो जाता है।
- **अपनी क्षमताओं को पहचानें** : एक के बाद एक अध्ययन से पता चलता है कि अपनी क्षमताओं का पूरा-पूरा उपयोग करना ही सफलता की कुंजी है। इसके साथ ही उन कार्यों से बचकर रहना भी अत्यावश्यक है, जो आपकी कमजोरियों को उजागर करते हैं। लोगों की प्रवृत्ति होती है कि वे कमजोरियों को क्षमताओं में बदलने की भूल करने लगते हैं। वे प्रयास व्यर्थ हैं। आपको अपना समय अपनी सामर्थ्य, अपनी शक्तियों को बढ़ाने और उनका उपयोग करने में लगाना चाहिए जो आपकी आभ्यंतरिक सक्षमता का आधार हैं।
- **अनुसंधान, अनुसंधान, अनुसंधान** : लोग बहुत गलत व्यवसाय चुन लेते हैं, क्योंकि उन्हें इस बात की जानकारी नहीं होती कि उन्होंने जिस विषय का अध्ययन किया है या कर रहे हैं, उसके दायरे में असंख्य व्यवसाय हैं। अकसर इसका नतीजा यह होता है कि व्यक्ति अनुपयुक्त रोजगार चुन लेता है और जल्दी ही उसका मन उचटने लगता है। इसलिए यह बहुत जरूरी है कि आप जिस व्यवसाय में जाना चाहते हैं और जिस क्षेत्र में प्रवेश करना चाहते हैं, उसके बारे में ठीक तरह छान-बीन करने में समय लगाएँ। इस खोजबीन के दायरे में उन लोगों से आवश्यक जानकारी प्राप्त करने हेतु भेंटवार्त्ताओं को भी शामिल किया जाना चाहिए, जो वही काम कर रहे हैं, जिसे आप जीवन-निर्वाह के लिए अपनाना चाहते हैं। इसके अलावा, वेबसाइट खोलकर देखें कि आपके चयनित क्षेत्र में लोगों ने क्या-क्या लिखा है और व्यापार संबंधी पत्रिकाएँ पढ़ें, जिनमें आपके उद्योग में हो रही हलचल के बारे में लेख छपते हैं।

- **अपनी योजना बनाएँ** : अपनी योजना बनाने का अत्यंत महत्त्वपूर्ण लाभ यह होता है कि इससे आपको उस दिशा का बोध हो जाता है, जिसमें बढ़ते हुए आप अपने लक्ष्यों तक पहुँच सकते हैं। जहाँ तक वास्तविक जीवन में जीविका विषयक योजना का संबंध है, हम उन्हीं मार्गों को चुनते हैं, जो हम समझते हैं, हमारी मंजिल तक हमें ले जाएँगे; लेकिन हमें उन नए रास्तों पर चलने के लिए भी अपना मन खुला रखना चाहिए, जो हमारी यात्रा के दौरान सामने आ सकते हैं। एक योजना बनाकर चलना जितना जरूरी है उतना ही उस योजना का लचीला होना भी आवश्यक है। इससे यह होगा कि संभावनाओं का पूरा टोकरा आपके सामने होगा, जिसमें से आप उपयुक्त विकल्प चुन सकेंगे और अपने सही गंतव्य पर आसानी से पहुँच सकेंगे।
- **अपने उत्साह को मनोवांछित दिशा दें** : जोश, उत्साह उमंग के बारे में बहुत कुछ लिखा गया है—'अपने दिल की मानें', 'वही करें,जो आपको अच्छा लगे' आदि-आदि। यह पूर्णतया सच है। यहाँ मुख्य बात यह है कि अपनी उमंगों को सही मार्ग पर डालने में देरी न करें; हालाँकि आप जो करना चाहते हैं उसकी शुरुआत करने के लिए कभी यह नहीं कहा जा सकता कि अब बहुत देर हो गई है। युवाओं के लिए अलग एवं अनेक अवसर हैं, युवा होने का लाभ उठाएँ। आपको जिस कार्य से बहुत लगाव है, उसे अपनाने में देरी करना व्यर्थ है। हर किसी में जोश होता है, लेकिन हर कोई अपनी उमंगों को सही दिशा नहीं दे पाता। उपयुक्त जोश और प्रतिभा उस फूल की कली के समान हैं, जो अपने पूरे सौंदर्य और भव्यता के साथ खिल नहीं पाती। जब तक आप अपनी उमंगों को किसी कार्य में लगाते रहते हैं, जिस कार्य के लिए आपको पैसा मिलता है या नहीं मिलता, तब तक आप उस कार्य में प्रशिक्षित होते रहते हैं, ताकि आपकी जीविका का महत्त्व बढ़ सके या उसे एक वैकल्पिक जीविका में बदला जा सके।
- **कुछ अनुभव प्राप्त करें** : सरल भाषा में कहें तो अनुभव का कोई विकल्प नहीं है। आप जितना अधिक और जितनी जल्दी अनुभव प्राप्त कर सकें उतना ही अधिक आपके लिए अच्छा होगा। प्रशिक्षणाधीन कार्य करना दोनों के लिए लाभप्रद होता है—आपके लिए और भावी नियोक्ता के लिए भी। क्योंकि उन्हें आपकी मेहनत के लिए कुछ देना नहीं पड़ता है और आपको महत्त्वपूर्ण अनुभव प्राप्त होता है। इस अनुभव के बिना आप किसी भी व्यवसाय और उद्योग में काम करना चाहते हैं, उस उद्योग की कड़ी सच्चाइयों के बारे में अवास्तविक नहीं तो आदर्शवादी अवश्य

बने रहते हैं। अनुभव प्राप्त करने से आप अपने हितों एवं लक्ष्यों का समर्थन कर सकेंगे या उनका दिशांतरण कर सकेंगे। जब तक आपको पूर्णकालिक रोजगार न मिले, तब तक काम की तंगी को देखते हुए प्रशिक्षणाधीन कार्य करते रहना ही श्रेष्ठ होगा।

- **कोई लक्ष्य दोष-दर्शी साथी खोजें** : नेटवर्किंग का महत्त्व सब जानते हैं, लेकिन हर किसी को लक्ष्य दोष-दर्शी साथियों के महत्त्व की जानकारी नहीं होती है। पहली बात तो यह है कि अगर आपका कोई लक्ष्य (कोई योजना, जिसे आप जीवन में हर चीज से ऊपर रखते हैं) नहीं है, तब आपको किसी लक्ष्य दोष-दर्शी साथी की आवश्यकता नहीं है। लक्ष्य दोष-दर्शी साथी वे होते हैं, जिनके साथ हम महत्त्वपूर्ण संबंध बना लेते हैं और उनमें परामर्शदाता भी होते हैं एवं उनका समर्थन भी शामिल रहता है।

सफलता के रहस्य

अब आप सफलता के उन 7 रहस्यों का पता लगाने जा रहे हैं, जो सदा के लिए आपका जीवन बदल देंगे। क्या आप अपने जीवन में अधिक सफल होना चाहते हैं? क्या आप अपने लक्ष्य हासिल करना और आपने सपनों को साकार करना चाहते हैं? अगर आपका उत्तर 'हाँ' है तो यह अध्याय आपके लिए बिलकुल सही साबित होगा। एक बार आप यह ठीक से जान लें कि आपकी क्या अभिलाषा है और यह भी कि आप सफलता पाने के लिए दृढ़ संकल्प हैं तो सफलता के इन 7 रहस्यों को समझ लें और इनका अनुकरण करें, फिर आपके जीवन में कोई कमी नहीं रहेगी, सबकुछ भरपूर एवं प्रचूर होगा।

- **आपको जो चाहिए, सदा उसी के बारे में सोचें** : सफल व्यक्ति और साधारण व्यक्ति के बीच मुख्य अंतर यह है कि सफल व्यक्ति हर समय उसी के बारे में सोचता है, जो उसे चाहिए। जब आप अपने अभीष्ट के बारे में सोचते रहते हैं, आपके मस्तिष्क की पेशियाँ सुदृढ़ होती हैं और अपनी दिशा पर ध्यान लगाए रहते हैं।
- **अपनी दीवानगी का पीछा करें और वही करें जो आपको पसंद है** : यह सफलता के महत्वपूर्ण 7 मंत्रों में से एक है। यदि आप प्रोत्साहन और ऊर्जा का असीमित स्रोत पाना चाहते हैं तो आपको वही करना चाहिए, जो करना आपको पसंद है। जब आप अपनी रुचि का कुछ कर रहे होते हैं, आप अपनी आंतरिक ऊर्जा स्रोत का उपयोग करेंगे और सारे समय प्रोत्साहित अनुभव करेंगे।
- **अपने प्रयासों को पूर्णतया अपने जोश में लगाएँ** : अपनी ऊर्जा को बिखेरें नहीं। धीरूभाई अंबानी ऐसे ही एक व्यक्ति थे, उन्होंने अपनी संपूर्ण

शक्ति रिलायंस को अपने व्यवसाय के क्षेत्रों में विश्व स्तर पर सबसे आगे रखने में लगा दी। टाइगर वुड्स के बारे में क्या सोचते हैं? वह अपनी शक्ति सिर्फ गोल्फ में लगाता है, न कि बास्केटबॉल या बेसबॉल में अथवा दोनों में एक साथ। आपको अपनी दिशा में ध्यान केंद्रित करना सीखना चाहिए।

- **अगर आप जीवन में सफल बनना चाहते हैं तो सदैव सीखते रहें** : यह एक और महत्त्वपूर्ण सफलता का मंत्र है, जिसकी आप उपेक्षा नहीं कर सकते। अगर आप सर्वश्रेष्ठ निवेशक बनना चाहते हैं तो पढ़ें, कुछ कोर्स करें, कार्यशालाओं में भाग लें और निवेश के क्षेत्र में श्रेष्ठ उदाहरण प्रस्तुत करें। अपने उद्योग में शीर्षस्थ स्थान प्राप्त करने के लिए लगातार और निरंतर उन्नति करते रहना अत्यंत महत्त्वपूर्ण है।
- **एक स्पष्ट एवं निश्चित लक्ष्य निर्धारित करें, ताकि आप अपनी दिशा को फोकस में रख सकें** : अगर आपको स्पष्ट पता नहीं है कि आप किस दिशा में जा रहे हैं तो आपके लिए अपनी मंजिल पाना असंभव होगा। यह गाड़ी चलाने जैसा है। आपको इस बात का ज्ञान होना आवश्यक है कि आपको जाना कहाँ है, ताकि आप सीधे उसी दिशा में जाएँ और पेट्रोल तथा समय नष्ट न हो।
- **कभी निराश न हों, हार न मानें** : आप चाहे कुछ भी करें, आपको कभी हिम्मत नहीं हारनी चाहिए। अगर आप प्रत्येक सफल व्यक्ति की जीवनी पढ़ें, तो आपको पता लग जाएगा कि कभी आशा न छोड़ना उनकी सफलता का एक मंत्र रहा। अगर आप हार मान लेंगे तो सफल होने के उद्देश्य से आपके द्वारा खर्च की गई सारी शक्ति और पहले किया गया सारा प्रयास विफल हो जाएगा। अत: अपने निश्चय पर अटल रहें और कभी आशा न छोड़ें, भले ही स्थिति कितनी भी कठिन हो जाए।
- **अंतत: आपको विश्वास होना चाहिए कि आप अपने लक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं और अपने सपने साकार कर सकते हैं** : अगर आपको विश्वास नहीं है कि आप यह कर सकते हैं तो असंभव है कि आप सफलता का कोई भी मंत्र प्रयोग करके इसे हासिल कर सकें। आपको यह समझना होगा कि अगर आप किसी चीज में पक्का विश्वास रखते हैं तो आप अपनी सारी क्षमता उसमें झोंक देंगे और सफल होकर ही दम लेंगे।

अगर आप सफलता के इन 7 सूत्रों का पालन करते हैं तो अपने जीवन में आपको चमत्कारिक परिणाम प्राप्त होंगे और आप अपने सपनों को जी सकेंगे।

सफल व्यक्तियों की 15 विशेष आदतें

जो व्यक्ति जीने के लिए अपना उद्देश्य खोज लेता है, उसकी प्रमुख इच्छाओं में से एक इच्छा जीवन में सफल बनने की होती है। इसका तात्पर्य है जीवन के प्रत्येक पहलू में सफल होना—अपने संबंधों में, परिवार में, नौकरी में और अपने व्यवसाय में। और यहाँ सफलता का अर्थ सिर्फ अपने लिए अपने 'छोटे-छोटे' सपनों को पूरा करना नहीं है। इससे पहले कि आप वास्तव में एक सफल व्यक्ति बनें, आपके वे सपने, जिन्हें आप पूरा करना चाहते हैं, आपसे भी बढ़कर होने चाहिए। आपके सपने अधिक लोकोन्मुखी और सिर्फ अपने लिए होने चाहिए। उदाहरण के लिए, आपका सपना है कि आपके पास एक बढ़िया नौकरी हो, एक सुंदर पत्नी हो, प्यारे-प्यारे बच्चे हों, बड़ा सा घर हो और महँगी कारें हों। और अगर आप अच्छे समय में ये सब हासिल कर लेते हैं तो आप खुद को सफल व्यक्ति मान सकते हैं। हाँ, आप सफल हैं! लेकिन आपने जो कुछ पाया, वह 'पूर्ण' सफलता का अंश मात्र था। आपकी सफलता सिर्फ आपके लिए, आपके सन्निकट परिवार के लिए नहीं होनी चाहिए, बल्कि आपकी सफलता का सरोकार आस-पास के लोगों से भी होना चाहिए, क्योंकि आपके आस-पास के लोग ही तय करेंगे कि आप वास्तव में सफल हैं या नहीं। इसका अर्थ यह नहीं है कि आप नहीं जान सकते कि आप एक सफल व्यक्ति हैं या नहीं, परंतु बेहतर यही होगा कि आपकी सफलता सुव्यक्त हो और आपके परिवार के बाहर के लोग भी जानें कि आप वास्तव में एक सफल व्यक्ति हैं।

आपका जीवन यदि केवल आप व आपके परिवार के अलावा समाज और आपके आस-पास के लोगों पर भी सकारात्मक प्रभाव डाल सके तो आप निश्चित रुप से अधिक खुश होंगे। सफलता यही करती है। अतः आप जितने अधिक सफल होंगे उतनी ही अधिक खुशी आपको मिलेगी।

महासफल बनना वास्तव में कोई आसान काम नहीं है। जो लोग महा सफल बनने की इच्छा रखते हैं, उनमें 16 मूलभूत गुणों अर्थात् विशेषताओं का होना अनिवार्य है। इनमें से कुछ गुण तो आपके अंतर्निहित व्यक्तित्व का ही हिस्सा होते हैं और कुछ गुण समय के चलते आपके सचेत प्रयास से विकसित हो जाते हैं।

1. अत्यधिक सफल लोगों में सामान्य बोध होता है और वे अपने दैनिक क्रिया-कलापों एवं संबंधों में हमेशा सामान्य समझदारी का प्रयोग करते हैं। सामान्य बोध से हमारा तात्पर्य केवल यह है कि व्यक्ति में इतनी समझ होनी चाहिए कि उसे कब और क्या करना है। जब कोई सहज बुद्धि से काम करता है तो स्वाभाविक है, उसने सही ढंग से काम किया होगा और इससे यह भी स्पष्ट हो जाता है कि उसने उन परिस्थितियों के अनुसार उपयुक्त कदम उठाए होंगे, जिन हालात ने उसे ऐसा करने के लिए उकसाया। यह विशेष ज्ञान मुख्यतः अनुभव से प्राप्त होता है और जीवन में दैनिक कार्य-कलापों से। सफल व्यक्ति जीवन से ही सीखते हैं, भले ही इसके लिए उन्हें कुछ अधिक मेहनत करनी पड़े; क्योंकि वे अच्छी तरह जानते हैं कि वास्तविक ज्ञान उन घटनाओं को समझने में है, जो उनके आस-पास घट रही हैं और उसके साथ ही यह समझ भी होनी चाहिए कि उनसे किस तरह सही ढंग से निपटा जाए।
2. उनके अंदर अच्छी समझ होती है। उनमें यह योग्यता होती है कि वे किसी व्यक्ति या वस्तु को देखकर उसके आशय या उसकी प्रकृति के बारे में बता सकते हैं। इससे उन्हें यह लाभ होता है कि वे कठिन विषयों को आसानी से सँभाल लेते हैं और अपनी सूक्ष्म दृष्टि से हमेशा यह जान लेते हैं कि उन हालात में क्या किया जाना चाहिए और यह भी कि किस तरह एवं कब किया जाना चाहिए। उनकी अच्छी समझ-बूझ ही उन्हें अपने आस-पास के लोगों के साथ सहानुभूति प्रकट करना और स्वस्थ संबंधों का निर्माण करना सिखाती है। कोई भी समझ-बूझ कितनी अच्छी है या अन्यथा कैसी होगी, यह व्यक्ति के सोचने के तरीके से ही पता चलता है, क्योंकि किसी की सोच-समझ उसके विचार की क्रिया होती है। इसका मतलब है कि लोगों को अपने विचारों के दायरे में ही रहना पड़ता है, क्योंकि किसी में भी उससे अधिक समझ नहीं हो सकती जितनी समझ के बारे में उसने पहले सोचा है।
3. वे अपनी रुचि के क्षेत्रों में विशेषज्ञ होते हैं। इस तथ्य के बावजूद कि अत्यंत सफल लोग सभी विषयों में एक उदार दृष्टिकोण रखते हैं, कुछ विषयों में उनकी हमेशा विशेष रुचि रहती है— वे विषय, जिनमें उन्हें पूर्ण अधिकार प्राप्त होता है। ऐसा नहीं हो सकता कि वे हरफनमौला हों, लेकिन किसी भी फन के उस्ताद न हों बल्कि वे कोई-न-कोई ऐसा विषय-क्षेत्र अवश्य तलाश लेते हैं, जिसमें वे पूरा ध्यान देते हैं, तब तक खोज-बीन करके उसे उपयोग में लाते हैं, ताकि मानव जाति को अधिक

महत्त्वपूर्ण बनाया जा सके। वे वही करते हैं, जिसके बारे में उन्हें अच्छी तरह पता होता है कि कैसे किया जाए।

4. वे स्वार्थ-रहित होते हैं। अत्यधिक सफल लोग वह करते हैं, जो वे मुख्यतः निहित हितों के कारण नहीं कर पाते; बल्कि इसलिए करते हैं, क्योंकि वे अपने आस-पास के संसार को उससे बेहतर बनाना चाहते हैं, जो वे देखते हैं। आप उन्हें 'सुख-साधन संपन्न' देखते हैं, लेकिन उनका जीवन उन 'ठाट-बाट' की वस्तुओं में नहीं बसता है। अगर आप अपनी चाक्षुक दृष्टि से परे रेखने की योग्यता रखते हैं तो आप देखेंगे कि उनकी प्रमुख रुचि अपने इर्द-गिर्द की दुनिया को सकारात्मकता प्रदान करने में होती है।
5. वे बहुत अनुशासित होते हैं। बहुत सफल व्यक्तियों पर उनके चारों ओर की घटनाओं का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। इसके विपरीत, अपने चारों ओर का घटनाक्रम अधिकतर वही तय करते हैं। वे कोई कार्य इसलिए नहीं करते हैं कि हर कोई वही काम कर रहा है। बल्कि वे उन्हीं कार्यों को करते हैं, जो कुछ दुष्कर होते हुए भी उनकी सफलता में सहायक होते हैं। वे जान-बूझकर आत्मसंयम से रहते हैं।
6. वे कर्मठ होते हैं। वे उद्योगशील एवं परिश्रमी होते हैं तथा हमेशा यह ध्यान रखते हैं कि जो कुछ भी किया जाना आवश्यक है, उसमें कुछ बाकी न रह जाए। वे आज का काम कल पर नहीं छोड़ते हैं और हमेशा यह सुनिश्चित करते हैं कि बृहत्तर उपलब्धियों की खोज में वे होशियारी से काम करें।
7. वे बहुत ईमानदारी से काम करते हैं। अत्यंत सफल लोगों को जिस बात में विश्वास नहीं होता, उसमें विश्वास करने का दिखावा करना उन्हें पसंद नहीं होता। वे सच्चे होते हैं और अपने संपर्क में आनेवालों के साथ स्पष्टता का व्यवहार करते हैं। उनकी 'हाँ' हमेशा 'हाँ' रहती है, किसी के लिए भी, कहीं भी, किसी भी समय।
8. विचारों का आदान-प्रदान करने के लिए वे सदैव उत्सुक रहते हैं और वार्त्तालाप करने में माहिर होते हैं। अत्यधिक सफल लोग जानते हैं कि अपने विचारों को वे उन लोगों तक सफलतापूर्वक कैसे पहुँचाएँ, जिनका उन विचारों से सरोकार हो सकता है और वह भी इस तरह कि कोई दुर्भावना का शिकार न हो। वे बड़ी सावधानी से, समयानुकूल, सार्थक शब्दों का चुनाव करते हैं, जो हमेशा सही संदेश पहुँचाने का काम करते हैं।
9. वे एकाग्रचित्त होते हैं। अत्यधिक सफल लोग जानते हैं कि उन्हें जीवन से क्या चाहिए और वे उसी की खोज में लगे रहते हैं, इस बात की परवाह किए बिना कि उस समय की परिस्थितियाँ कैसी हैं या उन्हें किन हालात

का सामना करना पड़ रहा है। वे जानते हैं कि क्या आवश्यक है और उन्हें अपने दैनिक कार्य-कलापों के झुंड से यह छाँटना भी आता है कि क्या महत्त्वपूर्ण है और क्या महत्त्वपूर्ण नहीं है। हालाँकि वे बहुत कुछ हासिल कर लेते हैं, फिर भी वे एक समय में अनेक परियोजनाएँ हाथ में नहीं लेते हैं, बल्कि वे यह सुनिश्चित करते हैं कि उनकी प्रत्येक परियोजना का उनके निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार पालन किया जाता है और उसकी देखभाल की जाती है।

10. वे आत्मविश्वासी होते हैं। अत्यधिक सफल लोग अपने बारे में और अपनी क्षमताओं के बारे में बहुत ऊँची राय रखते हैं। वे जोखिम उठाने और कठिन निर्णय लेने में डरते नहीं हैं। आत्मविश्वास व इच्छा-शक्ति है, जिसके कारण व्यक्ति किसी भी दशा में न तो भय खाता है और न ही हिचकिचाता है। यह आत्मविश्वास समय के साथ-साथ अभ्यास द्वारा विकसित किया जा सकता है।
11. वे सृजनशील अर्थात् रचनात्मक होते हैं। सृजनशीलता का अर्थ है —अपनी बोध क्षमताओं (अनुभूतियों) का उपयोग करना और पुरानी समस्याओं के नए समाधान प्रस्तुत करना, कार्यों को नए ढंग से कराना या सामान्य घटनाक्रम के प्रति एक पूर्णतया भिन्न दृष्टिकोण अपनाना। अत्यधिक सफल व्यक्ति सदैव रचनात्मक चिंतन द्वारा अपने परिवेश की उन जरूरतों को पूरा करने का हल तलाशते हैं, जिसका उन्हें एहसास होता है।
12. उनमें दूसरों का नेतृत्व करने की योग्यता होती है। अत्यंत सफल लोगों में दूसरों का नेतृत्व करने की करिश्माई योग्यता होती है और वे दूसरों से कोई भी काम सहज ही करा लेते हैं। वे अपनी टीम के हर सदस्य को समझते हैं और उन्हें साथ लेकर चलना जानते हैं।
13. वे विनम्र होते हैं। अत्यधिक सफल लोग बिलकुल भी अहंकारी नहीं होते हैं। वे अपने आस-पास हर व्यक्ति को उचित सम्मान देते हैं। वे लोगों की भावनाओं को ठेस पहुँचाए बिना सबको साथ लेकर चलना जानते हैं। अपनी विनम्रता के बावजूद उन्हें कायरता और सादगी के बीच दूरी रखना बखूबी आता है।
14. उनकी सोच सकारात्मक होती है। लोगों को जहाँ समस्याएँ नजर आती हैं, वहाँ वे हमेशा अवसर देखते हैं और उनके आस-पास की जरूरतों पर दृष्टि रखते हैं तथा उन जरूरतों का हल खोजने के बारे में निरंतर विचारमग्न रहते हैं। वे हमेशा जीवन के उज्ज्वल पक्ष को देखते हैं और जो लोग उनकी

तरह नहीं देख पाते उनका नजरिया बदलने में मदद करते हैं। वे सदैव आत्मप्रेरित रहते हैं।

15. वे टाल-मटोल नहीं करते हैं। जहाँ तुरंत और निर्णायक कार्रवाई करने की आवश्यकता होती है, वहाँ वे अनावश्यक रूप से विलंब करने की कोशिश नहीं करते हैं। विलंब करना उनकी आदत नहीं है। वे अपनी योजनाओं को निर्धारित समयानुसार आरंभ कर देते हैं और उसके लिए उन्हें किसी 'मुहूर्त' की प्रतीक्षा नहीं करनी पड़ती है, क्योंकि 'एकदम सही समय' निर्धारित करना हमेशा आसान नहीं होता।

39

प्रेशर का जमकर सामना करें

जीवन में हर किसी को कभी-न-कभी बराबरवालों के दबाव का सामना करना पड़ता है। समकक्षी दबाव को समझने के लिए किसी भी आयु वर्ग के बच्चों के बीच देखे गए दबाव का उदाहरण लिया जा सकता है, जब उन्हें मित्र-मंडली की अपेक्षानुसार किसी सामूहिक मानदंड का पालन करना होता है या किसी एक विशेष तरह का व्यवहार करना पड़ता है। अधिकतर किशोर वय लड़के-लड़कियाँ इस समकक्षी दबाव के अधिक शिकार होते हैं, क्योंकि यह उम्र बड़ी नाजुक होती है। पनपने की इस उम्र में अपनी पहचान बनाने का दबाव युवा वर्ग में सबसे अधिक होता है, क्योंकि बच्चा यह समझ ही नहीं पाता कि वह वास्तव में क्या बनना चाहता है? किसी-किसी मामले में तो व्यक्ति को जीवन भर इस संकट से गुजरना पड़ता है।

अपने आप पर भरोसा रखें

यह बात भले ही बहुत घिसी-पिटी लगे, फिर भी सच यही है कि समकक्षी दबाव का सफलतापूर्वक सामना करने के लिए आत्मविश्वास का निर्माण करना श्रेष्ठ उपाय है। क्या आपने कभी विचार किया है कि ऐसा क्यों है कि सिर्फ कुछ लोग नियम बनाते हैं, जबकि दूसरे उनका पालन करते हैं? लोग उनकी ओर देखते हैं, जो आत्मविश्वासी व दृढ़ निश्चयी होते हैं और उनका अनुसरण करने, उन्हीं जैसा बनने की चेष्टा करते हैं। सिर्फ एक आत्मविश्वासपूर्ण व्यक्ति दूसरों को अपना अनुगामी बना सकता है। इसलिए, मानक स्थापित करने की कोशिश करें और किसी भी प्रदत्त समूह में अनावश्यक दबाव महसूस करना बंद करें।

अपने चुने विकल्पों में संतुष्ट रहें

समकक्षी दबाव आपको अपनी मूल पसंद को बदलने के लिए बाध्य कर सकता है और यहीं आकर आपके लिए समस्या खड़ी हो जाती है। हमेशा याद रखें कि आपको उन्हीं रुचियों विकल्पों के साथ रहना है, जिनका चयन आप जीवन में करते हैं और आप ऐसा नहीं होने देंगे कि आपके समकक्षी जो कहें वही आपको चुनना पड़े। वे आपको प्रेरणा दे सकते हैं; परंतु आपने क्या चुनना है, आपकी

क्या पसंद है, इस पर उनका कोई दबाव नहीं होना चाहिए और अगर होता है तो आपको उसका प्रतिरोध करना होगा। आखिरकार, आप एक अलग व्यक्ति हैं और आपकी अलग पहचान है।

खुद ही अपने मार्गदर्शक बनें

अपने मित्रों के नेतृत्व में चलने के बजाय अपना नेतृत्व स्वयं करें। समकक्षी दबाव का सामना करने और उससे बचने का यह अचूक तरीका है। जब तक आप भीड़ का एक हिस्सा बने रहेंगे, कभी भी समकक्षी दबाव में आ सकते हैं। जरूरत है कि आप स्वयं को यह याद दिलाएँ कि आपका एक बिलकुल अलग व्यक्तित्व है, जिस तरह हर व्यक्ति दूसरों से भिन्न होता है। आप वही हो सकते हैं, जो आप हैं और फिर भी अपनी मित्र-मंडली का आप एक अभिन्न हिस्सा बने रह सकते हैं। स्वयं अपना नेतृत्व करें और अपने दिलो-दिमाग का आदेश मानें।

प्रतिरोध करने हेतु मानसिक मजबूती बनाएँ

हर व्यक्ति में इस तरह की मानसिक मजबूती नहीं होती है कि वह 'उनमें' से एक बनने के दबाव का प्रतिरोध कर सके या उस प्रलोभन से बच सके। समकक्षी दबाव को रोकने के लिए आपको बहुत हठी बनना होगा और यह तभी संभव हो सकता है, जब आप वैसा बनने का उचित अभ्यास करें। उदाहरण के लिए, अगर आपको ऐसी स्थिति आने का आभास हो, जिसमें आपको एक विशेष ढंग से व्यवहार करने के लिए बाध्य होना पड़ सकता है तो आप स्वयं को बार-बार यह याद दिलाकर उस स्थिति से बच सकते हैं कि आप ऐसे फंदों में नहीं फँसेंगे।

हालाँकि यह कार्य कठिन प्रतीत होता है, फिर भी इस कहावत को तो झुठलाया नहीं जा सकता 'करत-करत अभ्यास ते जड़मति होत सुजान।'

40

पर्सनैलिटी डेवलपमेंट के टिप्स

प्रत्येक मनुष्य, जो अपने व्यक्तित्व का विकास करना चाहता है, लोकप्रिय बनने की इच्छा भी रखता है। लोकप्रियता के बिना आदमी का जीवन एक बोझ है। अगर हम कुछ कार्यों को छोड़ दें तो एक आदमी और एक जानवर में ज्यादा फर्क नहीं रह जाता है। पर्सनैलिटी डेवलपमेंट के बारे में नीचे दिए गए सुझावों को अपनाकर कोई भी लोकप्रिय हो सकता है—

टिप्स

- यदि आप जीवन में प्रगति करना चाहते हैं तो अपने चरित्र की विशेषताओं का ईमानदारी से विश्लेषण करें।
- लोगों को कठिनाई या विपत्ति में देखकर उनकी हँसी न उड़ाएँ, अन्यथा आप एक क्षण में अपना व्यक्तित्व खो देंगे।
- लोगों की बात नम्रतापूर्वक सुनें, भले ही उनके विचार निराधार या आपकी रुचि के अनुकूल न हों। अपने व्यक्तित्व को विकसित करने का यह बड़ा उपाय है।
- वार्त्तालाप के दौरान खुद ही बहुत अधिक न बोलते रहें।
- जब कभी कोई व्यक्ति आपके लिए कोई उपहार लाए तो उसकी प्रशंसा करना न भूलें। यह न जताएँ कि आप किसी और चीज की आशा कर रहे थे।
- दूसरे को एहसास कराएँ कि आप उन्हें प्यार करते हैं।
- हार में भी अपना मनोबल ऊँचा रखें और विजयी होने पर अधिक शिष्टतापूर्ण व्यवहार करें।
- अपनी समस्याओं को रचनात्मक ढंग से हल करें। इनके कारण मित्रों के साथ अपने संबंधों को बिगड़ने न दें।
- अपनी बुरी आदतों की सूची बनाएँ और उनसे छुटकारा पाने की कोशिश करें।
- हमें न केवल अपने रहन-सहन का स्तर ऊँचा करना चाहिए, बल्कि दूसरों का जीवन-स्तर उठाने में उनकी सहायता करनी चाहिए। दूसरों से प्यार से पेश आएँ और उनके प्रति अच्छा व्यवहार रखें। ऐसा करके आप दूसरों में हीन-भावना दूर करने की कोशिश कर सकते हैं।

- दूसरों के बारे में कुछ भी कहते समय सावधानी बरतें, क्योंकि दूसरे लोग भी भिन्न-भिन्न समय व विभिन्न स्थानों पर हमारे बारे में वैसी ही बातें कहेंगे और इस तरह हमारे संबंध में लोगों की एक राय बनाएँगे।
- स्वतंत्रता हमारे सद्गुणों एवं व्यक्तित्व में वृद्धि करती है और गुलामी दुर्गुणों को बढ़ाती है।
- स्वतंत्र चिंतन और काम करने की आजादी प्रगति एवं कल्याण का एकमात्र स्रोत है।
- प्यार इस दुनिया में सबसे बड़ा जादू है। प्यार की मदद से आप सबकुछ कर सकते हैं। अपने व्यक्तित्व को सुधारने के लिए इस कला को अपनाएँ।
- हमारे व्यक्तित्व में सकारात्मक मनोवृत्ति बहुत महत्त्व रखती है। संकीर्ण मानसिकतावालों को कोई पसंद नहीं करता है। जीवन में उसी व्यक्ति को सुशील समझा जाता है, जिसकी मानसिकता सकारात्मक एवं स्वस्थ होती है।
- व्यक्ति का वास्तविक आकर्षण उसकी शक्ल-सूरत में नहीं, बल्कि उसके अच्छे कार्य एवं सदगुणों में झलकता है। इसीलिए हमें अपने व्यक्तित्व का विकास करने हेतु अपने मानसिक दृष्टिकोण में सुधार करना चाहिए।
- प्रत्येक व्यक्ति को दूसरों के साथ तालमेल बिठाने की क्षमता विकसित करनी चाहिए, क्योंकि मनुष्य बुनियादी रूप से एक सामाजिक प्राणी है, इसलिए वह अकेले रहकर जीवित नहीं सकता है।
- कुछ लोग एक वक्तव्य विशेष को दोहराते रहते हैं और यह उनके स्वभाव का एक हिस्सा बन जाता है। किसी कथन को आप अधिक-से-अधिक दो बार दोहरा सकते हैं; लेकिन अगर आप उसे अधिक बार दोहराते हैं तो उसका बुरा असर पड़ता है।

अपने आपसे कुछ सवाल पूछें

- क्या आप अपने परिवार के सदस्यों के साथ वैसा ही व्यवहार करते हैं जैसा अपने मास्टर या अपने बॉस से करते हैं?
- क्या आप किसी ऐसी स्थिति में भी मजाक कर सकते हैं, जब आप जानते हों कि इससे किसी दूसरे की भावनाओं को चोट लग सकती है?
- क्या आप इस बात का ध्यान रखते हैं कि आपके कारण किसी को ठेस न लगे?
- क्या आप उनकी भावनाओं का ध्यान रखते हैं, जो आपसे छोटे हैं?

जब हम 'व्यक्तित्व' की बात करते हैं, व्यक्तित्व से हमारा तात्पर्य किसी उस व्यक्ति से नहीं है, जिसका हँसता-मुसकराता चेहरा हो, जिसे बोल-चाल की भाषा पर पूरा अधिकार हो या जिसकी शक्ल-सूरत बहुत बढ़िया हो। वास्तव में, व्यक्तित्व मनोवैज्ञानिकों के लिए चर्चा का विषय है, जिस पर एक लंबी बहस होनी चाहिए। लेकिन, संक्षेप में उनका मानना है कि व्यक्तित्व का मूलतः और निकटवर्ती संबंध उन तत्त्वों से है, जो हमारे अवचेतन मन को नियंत्रित करते हैं और जो हमारे रोजाना के व्यवहार, आचरण, मनोवृत्ति एवं कार्यों में प्रकट होते हैं। वे आंतरिक तत्त्व हैं, जैसे कि चरित्र, इच्छा-शक्ति, आत्मविश्वास, झुकाव (या लगाव), उत्साह तथा अन्य। इनके अलावा आधुनिक युग में कुछ बाहरी तत्त्वों (जैसे कि रंग-रूप, पोशाक, शैली, चाल-चलन, संप्रेषण क्षमता आदि) को भी दैनिक कार्य-कलापों में व्यक्ति की दिखावट को दूसरों के लिए आकर्षण बनाने हेतु अनिवार्य कहा जाता है और इस तरह दोनों तत्त्वों का संयोजित रूप एक सक्रिय व्यक्तित्व में ढल जाता है। अतः व्यक्तित्व किसी व्यक्ति के आंतरिक एवं बाह्य गुणों का एक स्थायी समूह है, जिसमें शारीरिक एवं मानसिक विशेषताएँ होती हैं। इस सक्रिय व्यक्तित्व को जीवन के किसी भी क्षेत्र में स्थायी सफलता का एक अभिन्न अंग माना जाता है। चार्ल्स एम. श्वाब ने कहा है, ''आदमी के लिए व्यक्तित्व का वही महत्त्व है, जो फूल के लिए सुगंध का।''

Published by

Pratibha Pratishthan

1661 Dakhni Rai Street

Netaji Subhash Marg, New Delhi-110002

ISBN 978-93-5186-109-6

Personality Development Guide

by Priyanshu Shekhar

Edition

First, 2010